

دائے دسترخوان

سوسائٹی

خوش آمدید سال نو
آگ اس کی شمع جلا لیں گے

چکن شوربا
موسم سرما کی خاص دشن

سری لنکا
طلائی رنگ میں رنگا جزیرہ

شاء جاوید
دلکش چہرہ، پُر تاثیر اداکارہ

شمالی

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING
Section

اداریہ

معزز قارئین! السلام علیکم

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 59، جنوری 2016



انوداع 2015ء جس کے دامن میں کئی تلخ دشیریں یادیں باقی رہ گئیں۔

نئی امیدوں، اچھی توقعات اور سب سے بڑھ کر نیک خواہشات کے ساتھ ہم نئے سال کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ گزرے دنوں کے گوشوارے میں قومی سطح پر بڑی ناگہانیاں دیکھنے کو ملیں۔ پہلے سیلاب کھڑی فصلوں اور دیہاتوں کو بہاتا لے گیا اور پھر شمالی علاقہ جات میں دھولے نے انسانی زندگی کو نیست و نابود کر دیا، پھر بھی امید کے سہارے دنیا قائم ہے۔ جب تک زندگی ہے عزم و حوصلے کے سہارے زندہ رہنا ہے اور اپنے ملک میں امن و محبت کی فضا قائم کرنے کے لئے بہت کچھ کرنا ہے۔

اللہ کرے کہ نیا سال دنیا بھر کے لئے امن و آشتی کا پیا مبر بن کر آئے۔

ڈالدا کا دسترخوان تاحال پکوان سے متعلق شائع ہونے والے جریدوں میں نمایاں مقام رکھتا ہے۔ یہ جہاں ہماری انتھک محنت کا ثمر ہے وہیں آپ قارئین کی دلچسپی، توجہ اور محبت کی مرہون منت ہے۔ نئے شمارے کے مضامین اور نئی ریسپیسر آپ کو پسند آئیں تو دعا کے لئے ہاتھ ضرور اٹھائیے گا کہ رب کریم ہمیں اسی طرح ترقی کی راہوں پر گامزن رکھے۔

ڈالدا ایڈوائزری سروس اور ڈالدا کا دسترخوان ترقی کی منازل طے کرتے رہیں اور سال نو ہمارے لئے برکتوں کا سامان بنے (آمین، حمد آمین)

سرورق مرغ مستقیم

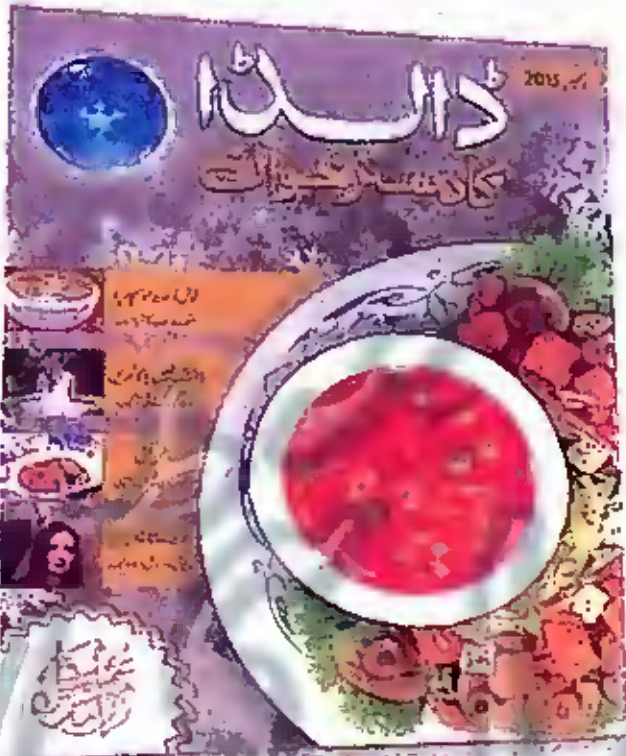


ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

ایڈیٹر شاہین ملک	ڈسٹری بیوشن مینیجر شیخ مشتاق احمد 0300-2275193
کری ایٹو ایڈیٹر پروڈکشن مینیجر عمران فاروق	پبلشر ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ
ایڈورٹائزنگ مینیجر منور شریف 0323-2395990	خط و کتابت کا پتہ REVELATION INC. 2nd Floor, KLFN Sindh, Chiyab Road, Bak Numb 5 KLFN, Karachi (75600) ای۔ میل: dkd@revelationinc.co فون نمبر: 021-35304425-6 فکس: 021-35304427
ایڈورٹائزنگ مینیجر (لاہور) عصمت پاشا 0300-9493896	

انتباہ: ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق ناشر جسٹریٹ لبریری ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی برتننگ ایڈوائزنگ سے پیمائش کرنا۔



ڈالدا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالدا ایڈیٹرز کی کارکن سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملے رہے ہیں، مثلاً

موسم سرما اسپیشل خوب ہے

دسمبر 2015ء کا موسم سرما اپیل گونا گوں خوبیوں سے آراستہ ہے۔ پہلا مضمون خوش آمدید موسم سرما، بہت معلوماتی ہے۔ کتنے ہی ایسے سوپ ہیں جن کا نام تو سنا تھا مگر نہ کبھی بنائے نہ کبھی کسی جریدے میں اس کی ترکیب ہی پڑھی تھی، نہ ہی ہمیں 220 گرام سوپ کی غذائی افادیت ہی کا علم تھا۔ بہر حال ہر فرد ایسے معلوماتی مضامین شائع کر دیا کیجئے یہ ان لوگوں کے لئے ہے جو مفید ہوں گے جو ماہرین غذاہیت سے مشورے نہیں کر سکتے اور نہ ہی ایسے متوجہ کھانے خرید کر کھا سکتے ہیں۔ صابر صدیق... کوثری

چکن تھائم اور مشروم سوپ خوب تھا

سوپ کے آرٹیکل کے بعد آپ کی ترکیب سے چکن تھائم اور مشروم سوپ بنایا، واللہ لطف آیا اور اس کے علاوہ بھی دیگر ریسپیر اچھی لگ رہی ہیں۔ آہستہ آہستہ ہاؤس کی۔ مضامین میں ریویوز، ڈالدا VTF جی ہستی، جاڑا کیا آیا، مفید پورے، کاچر، شیف راجہ عبداللہ کا انٹرویو اور کشن کا سہارا کے رکارڈ نہیں پسند آئے۔ مضامین کا چناؤ خوب ہوتا ہے۔ یہی خوبی ہمیں ہر ماہ ڈالدا کا دسترخوان خریدنے پر مجبور کرتی ہے۔ منیزہ واسطی... رحیم یار خان

یہ شیف ہمارے اچھا سلسلہ ہے

ہر بار شیف کے انٹرویو دلچسپ ہوتے ہیں اس بار شیف عبداللہ کا انٹرویو بے حد دلچسپ ہے۔ تعارفی کلمات بھی اچھی طرح لکھے گئے ہیں۔ اسی طرح ریسٹوران ریویو بھی بہت اچھے انداز میں لکھا گیا ہے۔ خالدہ کوثر... ٹنڈو جام

باشی کا نام پہلی بار سنا

یہ بنگالی ڈش ہم نے پہلی بار بنگالی بلکہ نام بھی پہلی بار ہی سنا تھا مگر یہ تو بہت زائد وارد ڈش ہے۔ جن قارئین نے اب تک نہیں بنائی ہمارا مشورہ مانیں باشی ضرور بنائیں۔ اس کے علاوہ مرغ کمر جن بھی اچھی ڈش ہے اور بہت کم وقت میں تیار ہو سکتی ہے۔ عالیہ زبیر... لکھن

رخ زینا کی زیبائی کے کیا کہنے

ناکارہ کا شینگس، پنڈ بیگز، حسن کا راز اور آرٹسٹیشن جیواری والے مضامین مجھے ذاتی طور پر بہت معلوماتی گئے۔ تصاویر اور تحریریں دونوں عمدہ ہیں۔ ریسپیروں میں انڈیا، روس، فرانس اور چکن اینڈ ہرب رائس بہت عمدہ لگ رہے ہیں۔ آج ہی کم از کم روڈ شوز کو ڈر پر بنائی لوں گی۔ ڈالدا کا دسترخوان ہمارے لئے وقت سے کم نہیں۔ کچھ بھولتے ہیں نو رابادو لاؤ جتا ہے۔ مثال کے طور پر کاجو اور براؤن بریڈ کھانی چاہئے۔ لکھن خان... مظفر گڑھ

گھر داری کے مضامین کا رآمد تھے

کشن کا سہارا کہنے رکارڈ نہیں، نہت اچھا لکھا۔ اسی طرح مجھے ایک پرانا رسالہ ملا جس میں ذینہ چوہتری ریگ اور پروون کے اشیاں سے متعلق

سوپ کا زمانہ اچھا آیا

خوش آمدید موسم سرما اور سلونے ذائقے دار سوپ سے متعلق تحریر بہت بھائی۔ پھر ان کے بعد ہم نے کاجو بھی خرید لئے ہیں کہ یہ دل کو صحت مند رکھنے والی چیزیات میں نمایاں مقام رکھتے ہیں۔ مضمون نگاروں تک ہمارا سلام پہنچا دیجئے۔ یہی نہیں سرما کی راتوں میں نہاریوں کی خواہش بھی بھائی تھی ہے۔ آپ نے نہاری کھانے کی چاہت ابھاری۔ روینہ انصاری... حیدر آباد

ڈبل روٹی ہو تو کیسی، اب بتا چلا

ڈالدا کا دسترخوان ہر ماہ ہمیں غذاؤں اور کھانوں سے متعلق دلچسپ سائنسی معلومات مہیا کرتا ہے۔ اس بار کاجو سوپ، نہاری اور ڈبل روٹی کی اقسام سے متعلق معلومات بہم پہنچانے کا بے حد شکریہ۔ آج کل بران، براؤن، گرین، جگر اور گارلک بریڈ تاسیاتی اجزاء کے ساتھ تیار کی جا رہی ہے مگر یہ حوام الناس تک کہاں پہنچ رہی ہے۔ تاسیاتی خوراک تیار کرنے والوں کو اسے عام کالوں تک پہنچانا چاہئے تاکہ زیادہ بیٹس، نموناپے اور دیگر امراض میں مبتلا لوگ اس غذا سے فیض حاصل کر سکیں۔ آپ کے مضمون نگار نے بھی لال آنے کی روٹی اور بران بریڈ کے حق میں اچھی رائے ظاہر کی ہے، بڑھ کر لطف آ گیا۔ عائشہ زیدی... میر پور خاص

کھانے صحت کے خزانے کا سلسلہ اچھا ہے

مجھے اس بار کاجو سوپ، فابا، نہاری، بران اور دامت بریڈ کے مضامین غضب کے گئے۔ آپ نے سردیوں اور مقوی غذاؤں کے حساب سے صحت بخش انتخاب پیش کیا ہے۔ ڈبل آن ڈالدا ایڈیٹرز کی سرورس۔ شاہد ممتاز... سکھر

بہت عمدہ نہیں رہی مٹی تھیں اور صاحب کو کلک اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالدا ایڈیٹرز کی سرورس کے جوابات کا تو کیا کہنا۔ بہت سلیس انداز میں تفصیل سے مسائل حل کئے جاتے ہیں۔ میں نے اکثر اپنی کئی الجھنوں میں ایڈیٹرز کی سرورس کے جوابات سے اپنی اصلاح کی ہے۔ دوسرے رسالوں میں دو ایک جگہ تھوڑے تھوڑے سے چٹکے شائع کر رہے جاتے ہیں مگر آپ کے ہاں معقول حد تک قارئین کی علمی قابلیت بڑھنے کے انتظامات سے جہیں... فیصل آباد

باغبانی نے دل جیتا اس یار

کسی بھی اچھے رسالے میں خواتین کو کچن سے لے کر گھروں کے عمومی مسائل تک کی رہنمائی مل جائے تو کیا کہنے اس بار آپ نے دسمبر کے شمارے میں جہاں گھروں کی آرائش کے ضمن میں اچھے مضامین شائع کئے ہیں وہیں خاص کر باغبانی کے دو مضامین ان ڈر پائشن اور مفید پورے شائع کر کے دل جیت لیا ہے۔ موسم سرما آنے کو ہمارا دل چاہتا ہے کہ لان میں یا باغ میں شام کی چائے پی جائے اور نرم صوف میں کھلی فضا میں صحت بخش ماحول ترتیب دیا جائے۔ ایسے میں آپ کے شائع کردہ دونوں مضامین نہایت کارآمد ہوں گے۔ شفیق نکل... لاہور

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوشش کے لئے ترکیب اور نہیں کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تبدیل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)



خوش آمدید سال نو اک اس کی شمع جلائیں گے محبتوں کا شہر بسائیں گے

2016ء کا سورج انگلیں جگاتا خوش آمدید کہہ رہا ہے۔ پچھلے برس کی تلخیوں، الجھنوں کو بھول کے خوبصورت باتیں سوچنے کا یہی وقت ہے، اچھوتے خیالات کو لفظوں کے ہیر پھیر سے غزل کی مالا پہنانے کا، یہی وقت ہے، آڑھے ترچھے سیدھے اٹھے اسٹروکس سے دل میں بسی خبر کی تصویر کو مجسم کرنے کا، سروں کی نئی سرگم چھیڑنے کا، کچھ نئے رنگ و آہنگ پرانے سازوں میں مدغم کرنے کا اور ان خواتین بلکہ یوں کہئے کہ روشن مثالوں سے ملنے کا جو برس ہا برس کی تہذیبی روایتوں میں جدت اور ندرت کی چاشنی گوندھ رہی ہیں۔

ہر پچھلا برس اپنے قدموں کے نشان ثبت کر کے گزر جاتا ہے کہ گزرتا تو وقت کا چلن ٹھہرا۔ یہ نیا سال چند ماہ بعد باسی نہ ہو جائے، روک لیں اس وقت کو چند ساعتوں کے لئے اور سوچیں کہ پھول کیسے بنتے ہیں، رشتے کیسے بنتے اور ٹھکائے جاتے ہیں۔ کیریز (روزگار) اور فنون لطیفہ کو کتنے جتن سے سنوارنا ہے؟ جان لیجئے ان نوجوان خواتین کے منصوبوں سے متعلق کچھ دلچسپ باتیں اور ان کے خوابوں کو کیسی زبان ملی آپ بھی پڑھئے۔



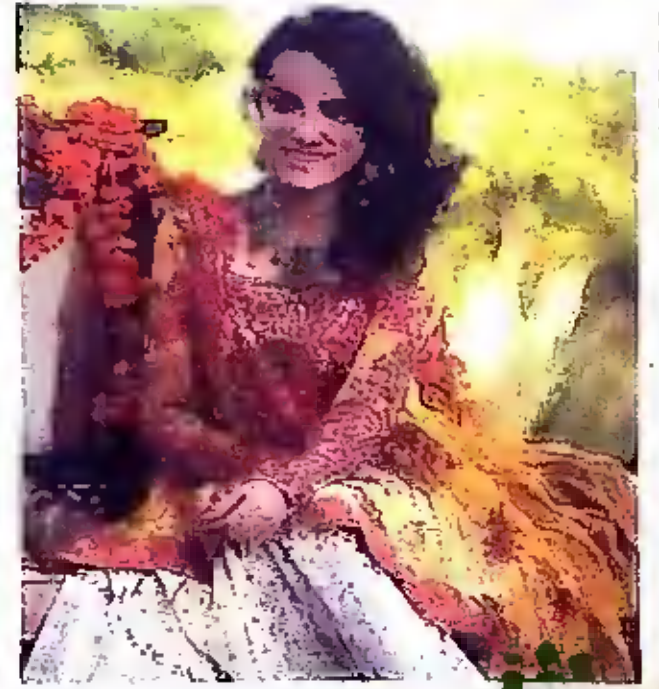
عمارہ خان

ڈیزائنرز

”میں نے 2002ء میں اپنا Couture House قائم کیا تھا۔ مجھے اللہ تبارک تعالیٰ پر مکمل بھروسہ تھا کہ میری محنت رائج نہیں جائے گی۔ مجھے شروع ہی سے کپڑے کے منیر ملی اور ملائی سے دلچسپی رہی تھی اس لئے بھی ڈیزائننگ میں کوئی دشواری نہیں ہوئی۔ اس سال Hemlines مختصر ہوئی ہیں اور میں نے برسوں کی ریاضت کے بعد مختلف انداز کے عروسی ملبوسات متعارف کرائے ہیں جو بے شک قیمتی بہت ہیں لیکن انکی کٹنگ، ٹیکسٹ، کام کی کرافٹ میں شب سب کچھ روایتی خراؤں شراروں سے مختلف ہے۔ یہ فطری مشرقی روایت کے ساتھ جدید رجحان کے مطابق ہیں۔ PFDC کے برائینڈل ویک میں مجھے ملنے والی پذیرائی میرے لئے بیش قیمت تحفے سے کم نہیں۔ آج مجھے فیشن انڈسٹری میں تسلیم کیا جا چکا ہے آپ بھی آئیے آگے بڑھنے سے عشق ہے۔“

فرح طالب عزیز

”آج میں ریشمی ملبوسات اور شادیوں کے پہناؤں کے لئے ایک مستند حوالہ ہوں تو اس طرح کہ اپنے خوابوں کو خوب ہی نہیں رہنے دیا عملی انسان بن کر جزییات پر توجہ دی اور اپنی خامیوں کو سدھارا۔ ریشمی کپڑوں سے مجھے بھی لگاؤ تھا۔ آج کل فرنج نیٹ اور چکن کارڈی سے عروسی ملبوسات تیار ہو رہے ہیں۔ میں نے انہی منیر بلز پر ایمر ایڈری کو بھی شامل کیا ہے۔ شادی کے موقع پر خاندان بھر کی خواتین کو ملبوسات کے انتخاب میں اب سہولت مہیا کرتی ہوں۔ آپ کش کا مدانی اور روزی میں پاکستانی ملبوسات کا کسی سے مقابلہ نہیں کر سکتے۔“



READING
Section

فاطمہ حسن

شاعرہ

"سال ہی میں مجھے پاکستان بک پبلیشرز اینڈ سیلز کی جانب سے انجمن ترقی اردو میں خدمات انجام دینے پر ایوارڈ دیا گیا ہے۔ مجھے اردو ادب اور انجمن کی معتد خصوصیت کی حیثیت میں جو پہچان اور عزت ملی اس کا احسان میں ساری عمر نے ادا پاؤں گی۔ نئے برس میں میرا خواب ہے کہ دنیا بھر میں امن و امان و بہت خاص کر جو یہ دہشت گردی کے واقعات ہورہے ہیں اور بے گناہ انسان مردہ ہیں اس ظلم اور انتہا پسندی کا خاتمہ ہو جائے۔ دنیا محبت اور پھولوں سے منگتی رہے۔ پاکستان میں کتب میلے منعقد ہوتے رہیں اور زبان و ادب کی خدمات پر ایوارڈ کا آغاز نہایت خوش آئند ہے۔"



ڈوئے ویکاجی

گلوکارہ

"میں اپنی گائیکی کی انجمن ترقی اردو کی گلوکارہ ہوں۔ آپ میں سے کچھ قارئین نے میرا پہلا البم "در پئے" سنا ہوگا۔ 2015ء میں اسے بہترین وڈیو البم بھارتی میوزک IRA ایوارڈ ملا۔ میرا نیا البم "جانے دو" حال ہی میں سوئٹل میڈیا پر ریلیز کیا گیا تھا۔ اسے بھی فوجیوں میں پسند کیا گیا۔ یہ پڑرائی ملتا میرے لئے کسی اعزاز سے کم نہیں۔ مجھے شکر ہوتا ہے کہ پاکستانی گلوکاروں اور موسیقی کو پڑائی ملک میں بے حد پسند کیا جا رہا ہے۔ حالانکہ وہاں ہم سے زیادہ موسیقی اور گائیکی سمجھنے والے ہنرکار اور فنکار موجود ہیں۔ میری کوشش ہوگی کہ مشرق وسطیٰ مغربی موسیقی کو ہم آہنگ کر کے نئی کامیابیاں سیٹوں اور اپنی پاکستانی فلمی صنعت میں کوئی قابل ذکر کارنامہ کروں۔ اپنی فلمی صنعت کو فروغ دینے کی کوشش میں شریک ہو سکوں۔"



ڈاکٹر فرزین

"میں ڈاکٹر ہوں اور ڈاکٹر خان کی وساطت سے قارئین کو اپنی صحت کا خیال رکھنے کا مشورہ دوں گی۔ میرا خواب ہے کہ وہیں طبی کی خواتین کو ان کے کھردوں کی دہلیز پر طبی سہولتیں مہیا ہوں اور شری خواتین کو بھی ہر سال یا چھ ماہ بعد اپنے طبی معائنے کرائے کا شعور آجائے۔ ملک کے بڑے شہروں کے اثرات طبی میں گھر سے باہر کھانے کا پھر فروغ پا چکا ہے۔ دکھان بات کا ہے کہ حفظان صحت کے اصولوں کو رد کرتے ہوئے ہم خواتین صرف بچے سجانے کھانے خرید رہی ہیں۔ گوشت کا پتائیس، مصالحوں کا علم نہیں، پکانے والوں کا پتائیس، ہم اپنے بچوں کو زہر خرید کر کھلا رہے ہیں۔ مجھے اس وقت اطمینان ہوگا جب بیشتر ریسٹورنٹ فوڈ کو ایلی کا خیال رکھیں گے۔ حال ہی میں ایک ریسٹورنٹ نے ادھن بکن کی سہولت مہیا کی تھی ہم نے وہاں جا کر کھانا بننے دیکھا خرید اور پھر بچوں کو کھلایا۔ کاش لوگ کھانے کی تجارت ایمان داری اور غلطی سے کرنا سیکھ لیں اور آئندہ ہر سال تک ہم آنکھیں بند کر کے کھانے خرید سکیں۔"

شمیہ عباس

ماہر اندرونی آرائش اور فرنیچر ڈیزائنر

"میں نے جب پاکستانی کرکٹر ظہیر عباس کے ساتھ اپنی زندگی کی دوسری انک شروع کی اور بھارت میں جانا یا کاروبار و انتظام کر کے کراچی آئی تو مجھے اپنی قسمت پر یقین آ گیا۔ زبرد سے زندگی شروع کرنا کتنا چیلنجنگ ہوتا ہے۔ یہ مجھ سے پوچھے مگر غبرے میں یہاں مکمل طور پر زیر نہیں تھی۔ میرے ساتھ ظہیر عباس تھے۔ انہوں نے مجھے جذباتی سہارا دیا۔ میری بیٹی اور مجھے پاکستانی شہریت دلائی اور ہم نے یہاں Sam Abbas Studio بنایا جس نے اپنے قیام کے پہلے برس ہی میں نامی گرامی فرنیچر ساز کمپنیوں کو پیچھے چھوڑ دیا۔ میں آج بھی خود کو فٹل کتب سمجھتی ہوں اور ہر نیا دن ہر نیا سال میرے لئے آج بھی اتنا ہی چیلنجنگ ہے۔ آئندہ برس بھی میں اپنے کیریئر اور اپنی فیملی کے لئے خود کو اسی طرح وقف کروں گی۔ میں ہمیشہ دعوے کو سلام کروں گی۔ ایک جس نے مجھے جنم دیا اور ایک وہ جسے اللہ نے میری بیٹی بنایا۔ زندگی نے مجھے بہت کچھ دیا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتی ہوں۔"



سالِ نو کا پہلا لمحہ
امیدوں کا سنجیدہ

کے 2015ء کا سراج عروج پر تھا اور کئی نئے ایک فلموں میں آکر سامنے آئے تھے اور اب جنوری 2016ء کا کیا انہیں نے کرنا تھا۔ فلموں میں کتنی برکت ہے، کتنی شہرت ہے، کتنی مال ہے اور کتنی ہے۔
 مجھے بھی ان سب کے لیے روایت کا طرز و انداز کا سہرا لٹکا دیا۔ سچا تو یہ ہے کہ کتاب کے زمان کی تقریبات روایت سے زیادہ تیار کی شکل اختیار کر چکی ہیں۔ ہم بلاشبہ کتنی کتنی برکت، محبت و مہربانی اور
 تیار کر کے سامنے آئے ہیں۔ ان کے استعمال پر عمل درآمد ممکن کرتے ہیں۔ ہمارے سامنے تو یہ تعلیمی بیانات کی ضرورت ہے کہ وہ ان کے مسائل کا پرکھنے کے عملوں کی تلاش کریں۔
 کے مسائل کا ایک نیا دور آ رہا ہے۔ ان کے سامنے بھی پہلی بار ہی دو کام نظر آتے ہیں۔ ان کے سامنے بھی پہلی بار ہی دو کام نظر آتے ہیں۔ ان کے سامنے بھی پہلی بار ہی دو کام نظر آتے ہیں۔
 ہیں۔ ان کے سامنے بھی پہلی بار ہی دو کام نظر آتے ہیں۔ ان کے سامنے بھی پہلی بار ہی دو کام نظر آتے ہیں۔ ان کے سامنے بھی پہلی بار ہی دو کام نظر آتے ہیں۔ ان کے سامنے بھی پہلی بار ہی دو کام نظر آتے ہیں۔
 ان کے سامنے بھی پہلی بار ہی دو کام نظر آتے ہیں۔ ان کے سامنے بھی پہلی بار ہی دو کام نظر آتے ہیں۔ ان کے سامنے بھی پہلی بار ہی دو کام نظر آتے ہیں۔ ان کے سامنے بھی پہلی بار ہی دو کام نظر آتے ہیں۔

یہاں بھی باشندے لذت کام و دین کے سلسلوں میں بے پناہ لچکی رکھتے ہیں۔ طرح طرح کے کھانے تیار کرتے اور خاندان بھر کو دعووں میں بلاتے ہیں۔ سارے ملک میں جگہ جگہ قش بازی ہوتی ہے اور رات بھر شہر شگفتہ رہتے ہیں۔ کھانوں میں Lentil Stew کو خاص اہتمام سے تیار کیا جاتا ہے۔ جنوں ہی گھڑیاں بارہ بجاتے ہیں یہ کھانے کھانا خوش بختی کا شاد یا نہ سمجھا جاتا ہے۔

آشپز

یوں تو پورے آسٹریلیا میں آتش بازی کا مظاہرہ ہوتا ہے لیکن سڈنی کی بات ہی



کچھ الگ ہے۔ موسیقی کی دشمنی بلند سے بلند ہوتی چلی جاتی ہیں اور رنگ و رنگ
آتش بازی آسمان کو ڈھک لیتی ہے۔ لوگ سڑکی میں ہلی پر مخصوص چراغاں
دیکھنے اچھی خاصی تعداد میں آتے ہیں۔ آسٹریلیا کے شہر سڈنی میں جھولی
بڑی کشتیوں سے آتش بازی کرنے کی روایت برہمابرس سے چلی آ رہی ہے
اور مقامی باشندے ہی نہیں، سیاحوں کے لئے بھی یہ موقع سال میں ایک بار آتا
ہے۔ برکونی خوشی سے ناچنا گانا اور محبتیں لانا دکھائی دیتا ہے۔

افتد کرے کہ ہم سب کے لئے نیا سال خوش آئند ثابت ہو (آمین)



ہیں اور پھر رات گئے آتش بازی کے مظاہر۔ یہ دیکھ کر ہی لوہنتے ہیں۔

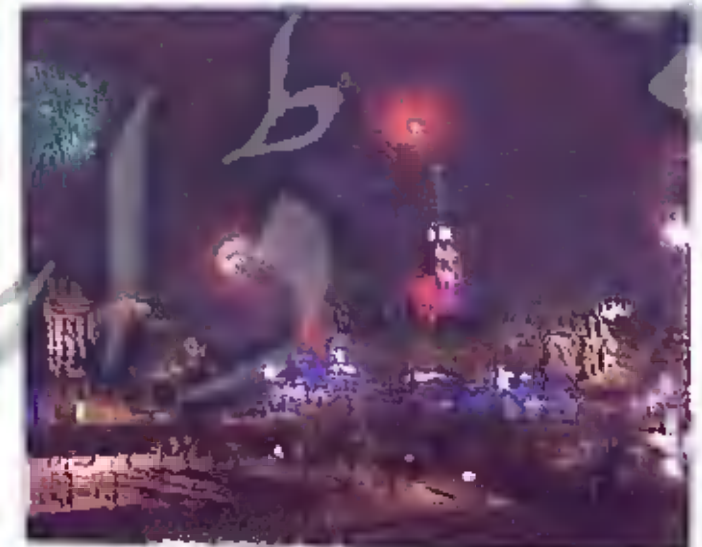
ایسی

یہاں عمارات پر چراغاں کرنا تو کب کس سے کچھ پہلے ہی شروع کر دیا جاتا ہے۔



کینیڈا

بیشتر کینیڈین باشندے دسمبر کی آخری شام کو عبادت میں گزارتے ہیں۔ گرجا



گھروں میں عبادت اور خصوصی دعاؤں کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ کچھ لوگ فلاحی تنظیموں، بورڈز سے افراد کے مراکز اور اسپتالوں میں مریضوں کو تحائف تقسیم کرتے ہیں۔ گھروں پر دعوتوں کا اہتمام ہوتا ہے اور اسے کرمس کی طرح منایا جاتا ہے۔ آتش بازی کے مظاہرے رات کو روشن کئے رکھتے ہیں۔

امریکہ

یہاں باقاعدہ دعوتیں کرنے کی روایت ہے۔ دن بھر کھانوں کا سلسلہ چلتا ہے اور کس کس کی چھٹیوں کے ساتھ اس دن کو بھی تہوار کی مانند منایا جاتا ہے۔ رات کا کھانا پورا خاندان ساتھ مل کر کھاتا ہے۔ نیو یارک میں Ball Drop دیکھنا ہوتو ڈنی لینڈ میں دیکھا جاسکتا ہے۔ جہاں صلی دھرنے کی جگہ نہیں ہوتی۔

سال 2015ء کھانے کے محاذ پر کیسا رہا؟

بڑی کامیابیاں، چونکا نے والے واقعات اور پر امید مستقبل کی جھلکیاں

جادید احمد

سال کا آغاز ہوتے ہی تقریباً ہر جریدے میں گزشتہ سال کے واقعات قلمبند کئے جاتے ہیں اور اختیارات خصوصی ضمیمے شائع کرتے ہیں جو کہ گزشتہ برس میں ہونے والے اہم واقعات بتلاتے ہیں۔ یہ واقعات جہاں معلومات فراہم کرتے ہیں وہیں ان کو مد نظر رکھتے ہوئے مستقبل کی پیش گوئی بھی کی جاتی ہے۔ ہر ملک و قوم کے لئے ان خبروں میں سبق بھی پوشیدہ ہوتا ہے، چونکہ ڈالدا کا دسترخوان بنیادی طور پر ایکب نوڈ میگزین ہے، چنانچہ ہم آپ کے لئے اسی موضوع کو مد نظر رکھتے ہوئے 2015ء کے چند دلچسپ ایونٹس کی تفصیل پیش کر رہے ہیں۔

شائع کردہ ابا اور اس کتاب کے ذریعے، دونوں ممالک میں امن لانے کی کوشش کی۔

پنجاب فوڈ اتھارٹی کے چند اہم فیصلے

نصف سال گزرنے کے بعد پنجاب فوڈ اتھارٹی میڈیا میں آنے والی خبروں کا حصہ بن گئی اور یکم جون 2015ء کو ایگورزائر بکٹرف آف پیٹر تقرری پانے والی عائشہ ممتاز نے یہ تاثر اہل کر دیا کہ سرکاری ادارے عضو ناکارہ ہیں۔ عائشہ ممتاز نے مختلف ریٹورنٹس، ہوٹلز اور ڈھابوں پر چھاپے مار کر غیر معیاری اشیائے خورد و نوش کی فروخت کو ناممکن بنایا

اور لاہور کی عوام کو دکھایا کہ وہ کیا کھا رہے ہیں۔ انہوں نے جس بیکری، ہوٹل یا ریستوران میں حشرات، چوہے، ناقص صفائی اور زائد المیاد اشیاء دیکھیں، اس کے مالکان کو جرمانہ کیا اور سنگین سزوں میں انہیں عارضی طور پر بند کر دیا۔

لاہور کے چند بڑے اور اعلیٰ معیار کے حامل ریستوران بھی پنجاب فوڈ اتھارٹی کے اقدام سے منہ پائے۔ ایک مشہور بیکری کو اسی لئے سیل (Seal) کیا گیا کہ وہاں اشیائے خورد و نوش کا اضافی سامان ہاتھ درم میں رکھا گیا تھا۔ ان اقدامات پر جہاں شہری خوش ہوئے وہیں ریستوران کے مالکان نے خوب احتجاج کیا لیکن فوڈ اتھارٹی کے ممبران نے اپنی مہم جاری رکھی۔ اکتوبر میں لاہور ہائی کورٹ کے حکم پر ریستورانوں کی حالت زار کی تصاویر فیس بک کی زینت بنائے۔ سے پی۔ ایچ۔ اے کوٹھ کیا گیا، جس پر انہوں نے عمل کیا۔

پنجاب فوڈ اتھارٹی نے ناقص دودھ اور مصالحات جات بنانے والی ٹیکٹریز کے خلاف بھی سخت ایکشن لیا اور پنجاب میں جگہ جگہ کئے والے حرام جانوروں کے گوشت تقسیم کرنے والوں کے خلاف بھی کارروائی کی۔ اگرچہ لاہور کی عوام نے اب بھی اپنے پسندیدہ ریستوران جانا نہیں چھوڑا لیکن امید کی جاتی ہے کہ پنجاب فوڈ اتھارٹی کی جانب سے کئے گئے اقدامات ہمارے کھانوں کو محفوظ اور صحت بخش بنانے میں اہم کردار ادا کرتی رہے گی۔

ماسٹر شیف کے بیچ پر مختلف ترکیب شیرکیں، جن پر انہیں بے حد سراہا گیا۔ سعد علوی نے محض ایک ترکیب شیرکی۔ اعظم حفیظ اور عمارہ نعمان کی ترکیب مختلف جرائم کی زینت بنیں۔ خبر تو یہ بھی ہے کہ مقامی چینل کے زیر اہتمام عمارہ نعمان کی کلک بک بھی اشاعت کے مرتلے میں ہے۔



عمارہ نعمان نے اس برس ماہ رمضان کے لئے خصوصی شو "ماسٹر کچن" جس میں انہوں نے اظہار و سحر کے لئے مزیدار اور منفرد پکوان سکھائے۔ عمارہ اور سدرہ قاضی نے ساخو پشاور کے شہداء کی یاد میں 141 اسکول بنانے کے لئے منعقد کئے جانے والے M-Carnival میں بھی اسٹال لگائے۔

کلک بکس کا آسکر ایک مرتبہ پھر پاکستان آیا!



گزشتہ سال گورنمنٹ کلک بک ایوارڈز کی تقریب یان تائے (چانکا) میں 8 اور 9 جون کو منعقد کی گئی، جس میں ایک مرتبہ پھر ڈالدا نے یہ اعزاز جیتا۔ جی ہاں! ڈالدا کے انگریزی جریدے ڈالدا لیورز کو دنیا کے بہترین فوڈ میگزین کا ایوارڈ ملا۔ اس کے ساتھ ساتھ ایک اور کتاب "ڈالدا فریڈم کے ذریعہ اسماعیل خان کے بھولے برے پکوان، کو بھی 'کتاب برائے امن' (Cookbook For Peace) کا ایوارڈ ملا، جو کہ مرحومہ پشپاگینی کی ترکیب پر مشتمل ہے، جن کا خاندان 1974ء میں پاکستان سے ہجرت کر کے انڈیا چلا گیا ہے۔ ان کے بیٹے اہل بکینی نے اس کتاب کو اردو اور ہندی کے ساتھ ساتھ انگریزی میں

بدلی ماسٹر شیف کے شرکاء کی زندگی

ماسٹر شیف پاکستان ایک ٹی وی چینل سے پیش کیا گیا تھا۔ یوں تو پاکستان میں پہلی بار اس ٹھیل پر ٹی وی پروگرام پیش کیا گیا مگر اس کے شرکاء کی خوب پذیرائی ہوئی۔ پروگرام کے ختم ہونے کے بعد نہ صرف اسی مقابلے کی تاریخ عمارہ نعمان ہے حد مشہور ہوئی بلکہ دیگر شرکاء پر بھی قسمت بہریان ہوگئی اور ان کی ملاصحتوں کا اعتراف کیا گیا۔ کنار (جو کہ مقابلے میں تیسری



پوزیشن پر رہی تھیں) کو چترال کیونی ڈیولسٹ کی طرف سے ان کی بہترین کارکردگی پر ایوارڈ سے نوازا گیا۔ ان کے ایک ساتھی زمین راشد نے خیریتو خٹوا کیوزین اینڈ کچرل فیسٹیول میں اعزازی طور پر کھانا پکانے کی تربیت دیتے

ہوئے پائن اپیل اپ سائیڈ ڈاؤن کلک، چنکولاڈا، پائن اپیل اسٹریڈل بنانا سکھائے۔ اسی تقریب میں ان دونوں شرکاء نے کوکلک مقابلے کے منصف ہونے کے فرائض بھی سرانجام دیئے تھے۔ یہ فیسٹیول پشاور سرسرس کلب میں 7 اور 8 فروری 2015ء کو منعقد کیا گیا تھا۔

اسی طرح کراچی میں Eat Food Festival کا انعقاد کیا گیا تھا، جس میں اقراء دریان ورائی اور اعظم حفیظ نے اسٹال لگائے۔

مریم نداء، جو کہ لاہور میں نیچر کے فرائض سرانجام دیتی ہیں نے موشل میڈیا پر



آرٹ کیک... تواضع کے ہیں انداز نئے

فوڈنٹ کیک یا صرف کپ کیک
یہ ہیں نئے برس کے ذائقہ دار تحائف



فوڈ آرٹ ایک ایسی فن ہے جس میں کھانے کے سامان کو محض دیکھ کر ہی جانتا ہے کہ یہ کون سا میٹھی ہے۔ یہ فوڈ آرٹ کیک اور فوڈنٹ کیک میں ملتا ہے۔ فوڈ آرٹ کیک میں کیک کے اندر سے ہی رنگ لگایا جاتا ہے اور فوڈنٹ کیک میں کیک کے اوپر سے رنگ لگایا جاتا ہے۔ فوڈ آرٹ کیک میں کیک کے اندر سے ہی رنگ لگایا جاتا ہے اور فوڈنٹ کیک میں کیک کے اوپر سے رنگ لگایا جاتا ہے۔ فوڈ آرٹ کیک میں کیک کے اندر سے ہی رنگ لگایا جاتا ہے اور فوڈنٹ کیک میں کیک کے اوپر سے رنگ لگایا جاتا ہے۔

SAM's کے روح رواں میراہم اور ان کے شوہر دیم انجی سے ملے...
دہراچی میں آرٹ کیک بنانے کے حوالے سے
آپ کی کیک فیکٹری مقبول ہو رہی ہے، اپنی تربیت
اور کاروباری پس منظر کے بارے میں یقیناً ہمارے
قارئین جانتا چاہیں گے؟

بھیرن اور پانی سے بنی ہے۔ اسے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ جیلان کو
مٹھنے پانی میں تحلیل کر لیں۔ فرکوڈ کو پانی میں ملا کر ہوا لکرتے ہیں اور
دیکھی ہلاتے رہتے ہیں۔ اس کے بعد اس میں جیلان کو شامل کر دیا جاتا ہے
پھر اسے ہموار برتن میں ڈال کر مٹھنا ہونے دیا جاتا ہے اور پھر پانی چھنی ملا کر
گوندھا جاتا ہے۔ فوڈنٹ تیار ہو جاتا ہے۔ اب اسے پلاسٹک میں لپیٹ کر
ایسے برتن میں محفوظ کر لیا جاتا ہے جس میں ہوا داخل نہ ہو سکتی ہو۔

رائل آئسنگ کی تیاری

آرٹ کیک کی تیاری میں ایک اور اہم چیز رائل آئسنگ ہے جو انڈوں کی

ایسے اور پیچیدہ آرٹ کیک کی قیمت زیادہ ہے مگر اس کے باوجود یہ پسندائے
جاتے ہیں اور ان کی صنعت فروغ پانے لگی ہے۔ کراچی کے نوجوانوں میں
کپ کیکس بھی بے پناہ مقبول ہیں اور یہ پاکستان کے علاوہ دہلی، لندن،
شرقی وسطی اور دیگر عرب ممالک میں بھی پسند کیے جانے لگے ہیں۔ مختلف
شکل والے کپ کیک اور آرٹ کیک کو تیار کرنے کا طریقہ یکساں ہے
اور اجزاء بھی وہی ہیں فرق صرف اس سانچے کا ہے جس میں کیک کی بنیاد یا
اندرونی حصہ تیار ہوتا ہے۔ اس حصے کو Sponage کہا جاتا ہے۔ آرٹ
کیک کے مختلف حصے کیک کے سائز کے اعتبار سے الگ الگ سانچوں میں
بنائے جاتے ہیں جبکہ کپ کیک کے معاملے میں دو جن بھر کیک ایک سانچے
کی مدد سے تیار کیے جاسکتے ہیں۔



کیک کی آرائش کے طریقہ کار

آرٹ کیک اور کپ کیک کو جانے کے مقبول ترین اجزاء میں رائل آئسنگ
اور فوڈنٹ شامل ہیں۔ رولڈ فوڈنٹ جیلان، فرکوڈ، شوگر پاؤڈر

سفیدی اور آئسنگ شوگر کو ملا کر تیار کی جاتی ہے۔ یہ عام آئسنگ کی نسبت زیادہ
سخت ہوتی ہے اور کیک بنانے والے اکثر اسے نرم کرنے کے لئے بھیرن
شامل کرتے ہیں۔ عام طور پر بیکر پہلے کیک کے اوپر خیر بادام لگا کر اس پر
رائل آئسنگ سے سجاوٹ کرتے ہیں۔ تاہم آج کل آرٹ کیک بنانے کے
لئے فوڈنٹ زیادہ مقبول ہے۔

نے کام شروع کیا تھا۔ یہاں آ کر چار برس پہلے اپنے گھر سے فیکٹری کا
آغاز کیا اب SAM's کو ہفتہ بیکری کی شکل دی ہے۔

READING
Section

دن لگ جاتے ہیں جبکہ اسے دیگر مددگاروں کی بھی ضرورت پڑتی ہے۔ اس وجہ سے بھی آرٹ کیک دوسرے کیک کے مقابلے میں مہنگا ثابت ہوتا ہے۔

”آپ کے کیکس کی مختلف قیمتیں کیا ہوتی ہیں؟“
”ہمارے کیک دو ہزار روپے فی پاؤنڈ کے حساب سے دستیاب ہیں جبکہ روایتی کیک جس پر معمولی سا ڈیزائن ہو 585 روپے فی پاؤنڈ ملتا ہے۔“

اس کے علاوہ کیک پر بالکل حتمی رکھائی دینے والی (کھانے کے لائن) پھول چٹاں بھی سہائی جاتی ہیں۔ یہ پھول چٹاں بنانے کے لئے کم پیسٹ یا شوگر پیسٹ استعمال ہوتا ہے جو انڈوں کی سفیدی اور چھنی کے پاؤڈر سے ملا کر بنائے جاتے ہیں۔

”کیا پاکستان میں فوڈنٹ تیار ملتی ہے یا آپ خود بنالیتے ہیں؟“

”مگر میں بھی تیار کی جاسکتی ہے لیکن شاید ہی وہ معیاری ہوالٹہ Wilton



”بہت سے افراد اب سوشل میڈیا کے ذریعے اپنی مارکیٹنگ کر رہے ہیں، آپ نے بھی اس مارکیٹنگ کے ذریعے اپنی پہچان بنائی، اس سے کاروباری ساکھ اور تجارت کا فائدہ ہوا؟“

”بلاشبہ اور بھی کئی لوگ خاص کر خواتین کی بڑی تعداد اسی طریقے سے عوام تک رسائی حاصل کرتی ہیں۔ ہم نے اپنے کیکس کی قیمت کم رکھ کر بھی کاروبار کا Risk اور نقصان اٹھایا کیونکہ لاکھ کم نہیں ہوئی۔ ہم اپنے کاروبار کی ترقی کی رفتار سے مطمئن نہیں ہو سکتے تھے کہ یہ گھڑی ہے کاروبار نہیں۔ امریکہ جیسے ملک میں آرٹ کیک 250 سے 350 ڈالر (25 ہزار سے 35 ہزار پاکستانی روپے) میں ملتا ہے اس لئے عام آدمی 35 ڈالر کا کیک لے کر سالگرہ یا کوئی دوسری خوشی منانے پر مجبور ہے۔ تاہم ہم لو جوانوں کی حوصلہ افزائی کرنا چاہتے ہیں۔ زیادہ لوگ میدان میں آئیں گے، زیادہ چھٹی میلان نظر آئیں گے۔ مقامی اہلکار کے ساتھ جتنے بہتر نتائج دے سکے دیں گے اور ایک دن کیک ایلوٹری کو اور بھی فروغ ملے گا، فی الحال تو پاکستان کے منہول گھرانے ہی آرٹ کیک خرید رہے ہیں، متوسط طبقے کے نوجوان کپ کیکس پر ہی خوشی منالیتے ہیں۔“

ایک مغربی کمپنی جو فوڈنٹ بناتی ہے اسے درآمد کرتے ہیں۔ پاکستان میں جتنے لوگ ایسے کیک بناتے ہیں یہ تمام درآمد کر رہے ہیں لیکن شوگر آئٹم میں شمار ہونے کے باعث اس پر ڈیوٹی دینی پڑتی ہے اور خصوصی کارگو انتظامات اٹھانے پڑتے ہیں لیکن فوڈنٹ سے بھی زیادہ قیمتی کارگو (بیکری) کی سمجھت ہے۔

”اچھا منجھا ہوا Baker یہ آرٹ کیک کتنی مدت میں بنالیتا ہے؟“

”دو روایتی کیک نو ایک دن میں 10 بھی بنالیتا ہے مگر آرٹ کیک پر 3



”چند خاص موقعوں پر آپ اسی مناسبت سے کپ کیکس تیار کرنے میں بھی شہرت رکھتے ہیں۔ اس سے متعلق کچھ بتائیں؟“



”خیم کے حساب سے کیک اور کپ کیکس دونوں بناتے ہیں، کپ کیک خود ا کم قیمت ہے اس لئے زیادہ خریداروں تک پہنچتا ہے اور خوبصورتی کے اعتبار سے فل سائز آرٹ کیک سے کم نہیں ہے۔ تین بے چارے کے اس کپ کیک پر بھی انتہائی جمیدہ اور خوبصورت ڈیزائن بناتے ہیں مثلاً ہمارے ورلڈ کپ کے موقع پر بنائے جانے والے کپ کیکس نوجوانوں میں بہت پسند کیے گئے۔ ایک بچی نے سالگرہ کے موقع پر کپ کیکس کی اشیاء کی اشکال کپ کیکس پر بنوائیں اسی طرح عید مبارک، رمضان شریف، عید الاضحیٰ، یوم پاکستان کے موقع پر اشکال کی مدد سے موضوعات کا انتخاب کیا گیا۔ فیشن سے متعلق اشکال، گلہ سے اور انفرادی طور پر اپنے اور دوستوں کے نام لکھ بھی لکھوا جاسکتا ہے۔“

”فوڈنٹ کیک کی تعریف کیا ہے؟“

”فوڈنٹ انگریزی لفظ فوڈنٹری سے نکلا ہے جس طرح فوڈنٹری میں دھاتوں کو ڈھال کر انہیں کوئی بھی شکل دینا ممکن ہے اسی طرح فوڈنٹ بھی مختلف اشکال کے کیک بنانے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے بعد سخت ہونے اور آسانی سے ڈھونڈنے کی خاصیت لے اسے مقبول بنایا ہے۔“

”خالص فوڈنٹ کیک کیا ہوتا ہے؟“

خالص فوڈنٹ چھٹی اور پانی پر مشتمل ہوتا ہے جسے کیک اور کپکپوں میں بھرنی (فلک) کے لئے استعمال کرنے میں لیکن جس فوڈنٹ سے کیک بنائے جاتے ہیں اسے ورلڈ فوڈنٹ یا فوڈنٹ آکس کہا جاتا ہے۔ تمام قسم کی آکس میں ڈائجسٹ کے لئے الگ سے مصنوعی فلور ڈالے جاتے ہیں۔



ڈالدا کنولا آئل

ہے۔ وٹامن D ہڈیوں کے بھر پور بننے سے بچاؤ میں معاونت کرتا ہے اور خون میں کالسیئم کی سطح کو متوازن رکھنے کے علاوہ اعصابی نظام کی بہتر کارکردگی کے لئے بھی ضروری ہے۔ وٹامن E جسم کے اینٹی آکسیڈنٹ نظام میں خاص مقام کا حامل ہے۔ یہ جلد اور بالوں کی نشوونما اور خون کے کلوٹس بننے کے عمل، ہائی بلڈ پریشر اور خون میں شکر کی مقدار کو کنٹرول کرنے میں موثر کردار ادا کرتا ہے۔ مسابقت کے دور میں ڈالدا کنولا آئل کا استعمال زندگی کی دوڑ میں آپ کو رکھے اور دل سے آگے بہت آگے۔

ہیں۔ دیکھا جائے تو دیگر مصروفیات کو ترجیح دیتے ہوئے انہی کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ مذکورہ عادات کی وجہ سے کئی مسائل سے بچا جاسکتا ہے لیکن اس کے لئے یہ سمجھنا ہوگا کہ ترقی کے حصول کے لئے صحت کا حصول اور اسے برقرار رکھنا بے حد ضروری ہے۔ جب ہم کھانا کھاتے ہیں تو اس بات کا دھیان رکھیں کہ ہمارے ہاتھوں میں صرف ہمارا کھانا ہی نہیں بلکہ ہماری صحت بھی ہے جو قدرے اپنے منہ کے لئے جارہے ہیں کیا اس کا معیار دیکھنا صحت کے اصولوں کے مطابق ہے اور سب سے بڑھ کر کیا اس میں وہ ضروری غذائی اجزاء موجود ہیں جو انسانی جسم کی نشوونما اور قوت مدافعت کو بہتر بنانے کے لئے ناگزیر ہیں جان سوالات کے جوابات پر کسی بھی صورت میں سمجھوتہ ہماری کامیابی اور خوشحالی کے خواب کو چھٹا چور کر سکتا ہے، لہذا ایسی صورت حال سے بچنے کے لئے صحت مند طرز زندگی کو اپنی اولین ترجیحات میں شامل کرنا ہوگا۔ اپنی خوراک میں مستقل بنیادوں پر ایسے اجزاء کو شامل کرنا جو صحت مند رکھیں اور ہماری نشوونما کو بہتر بنانے میں مثبت کردار ادا کر سکیں۔ اس ضمن میں ڈالدا کی فوری پیشکش ڈالدا کنولا آئل پاکستان کا پہلا کنولا آئل ہے جو وٹامن پاور کے ساتھ پیش کیا گیا ہے۔ اس میں موجود ضروری فیٹی ایسڈز 3 اور 6، جنہیں سائنس دان

دنیا بھر میں سال نو کا استقبال رنگ، خوشبو اور روشنیوں سے کیا جاتا ہے۔ معمولات روز و شب میں جو ہر عمر کے افراد خواہ ان کا تعلق کسی بھی رنگ و نسل سے ہو، تازگی کے ایسے احساس سے سرشار نظر آتے ہیں جسے لفظوں میں بیان کرنا محال ہے۔ گھٹنوں، زانو، ہتھکڑیوں اور پیر میں مینوں کی مصروفیات اور معمولات کی زنجیر میں قید انسان کو یا ایک لمحہ کے لئے خود کو آزاد محسوس کرتے ہیں۔ ہر عرصہ کی تکمیل ایک باب کی تکمیل نظر آتی ہے۔ گزرے ہوئے لمحات، بچتے ہوئے حالات اور ان کے درمیان نظروں سے گزرے ہوئے چہرے گویا آن کی آن میں یادوں کے شیم واد پتھروں سے گزرتے ہوئے کسی چٹن سے اپنی چھب دکھا کر چہروں پر دینے کی لو کی مانند دم مسکراہٹ کا اجالا نکھیرتے قصہ پارینہ سن جاتے ہیں اور ہم نئی امیدوں، نئے خوابوں اور نئے عزم کا قوس بجائے نئی منزلوں کی جانب کا مزن ہو جاتے ہیں۔

یوں بھی برق رفتار طرز زندگی کے اس دور میں ہر لمحہ نئی منزلوں کی جستجو، ہر لمحہ نئے چیلنجز کا سامنا اور اس سب کے لئے درکار زیادہ توانائی کی ضرورت مصروفیات کی زیادتی اور بے وقت یا جلدی میں کھانا اور جو بھی مل جائے کھا لینا، وہ عادات ہیں جو غیر محسوس طریقہ سے ہمارے رویے کا مستقل حصہ بن چکی ہیں اور ہم میں سے اکثر کو تو احساس بھی نہیں کہ ان کی شکل میں قدم بہ قدم ایک ایسا دشمن ساتھ ہولیا ہے جو کہ دیکھ کی طرح صحت کو تباہ کر رہا ہے۔ جی ہاں اس بات میں کوئی مبالغہ نہیں کہ غیر صحت مند طرز زندگی دراصل اپنے ہی ہاتھوں اپنی زندگی کو نقصان پہنچانے کے مترادف ہے۔ ایک سرسری جائزہ بھی لیں تو اندازہ ہوگا کہ غیر معیاری خوراک کا استعمال، بے وقت کھانا اور کبھی بلا ضرورت کھانا انہی معصوم حوال کا حصہ ہے، لہذا اس سے پہلے کہ بہت دیر ہو جائے اور کسی ناقابل تلافی صورتحال کا سامنا کرنا پڑے ضرورت اس بات کی ہے کہ فوراً سے پیشتر اپنی اور اپنے گھر والوں کی عادات کا تجزیہ کر لیں اور بلا کسی تاخیر کے ان کی درستی کے لئے سوٹر اقدامات کئے جائیں۔ صاف ستھرا ماحول، آلودگی سے پاک پانی، صحت سوبرے بیدار ہونا، تازہ آب و ہوا، خالص اور معیاری اجزاء سے تیار کی گئی متوازن خوراک کا استعمال، وقت پر کھانا اور اعتدال میں رہ کر کھانا صحت اور زندگی کی بناء کے لئے بے حد اہم



فیٹی ایسڈ یعنی ضروری فیٹی ایسڈ EFA کے نام سے جانا جاتا ہے انسانی جسم میں پیدا نہیں ہوتے اور یہ صحت اور نشوونما کے لئے ضروری بھی ہوتے ہیں لہذا ہماری خوراک میں ان کی مناسب مقدار کا موجود ہونا بے حد ضروری ہے۔ EFA مختلف اقسام کے انجکشن پر قابو پانے کی صلاحیت رکھتے ہیں، اسی وجہ سے امراض قلب، آرٹھرائٹس اور کینسر جیسے امراض سے محفوظ فراہم کرتے ہیں۔ اسی طرح ڈالدا کنولا آئل میں شامل غذائی وٹامن A، D، E کی ادایت سے بھی انکار ممکن نہیں۔ وٹامن A ہڈی اور جسم کے غلیات اور ہاتھوں کو کھینچنے والے نقصانات سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ چمکانی میں حل پذیر وٹامن ہے جو صحت مند ہاتھوں کی نمونہ بہتر بناتا ہے خصوصاً بچوں کی انگلیوں کو دور کرنے میں مددگار ہوتا



مرحبا شہد

میٹھی صبح بخیر



مرحبا شہد کیلئے بہترین اور سب سے زیادہ معیار کے مطابق تیار کیا گیا ہے۔
اس کی ذریعہ سے آپ کو صحت مند اور خوش مزاجی ملے گی۔

f Warhaba Laboratories

UAN 111 152 152

www.marhaba.com

READING
Section



Cakes & Bakes®

Heat & Eat

Mouth watering ready to eat
**PLAIN PARATHA
& FROZEN FOOD**



Offering

10%

Discount

only on the frozen food range

Name _____

Contact _____

Email _____

CAKESnBAKESonline CakesandBakesPK cakesandbakespk cakesandbakes

Cakes & Bakes
**READING
Section**

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

مونگ پھلی

بچوں بڑوں کا من پسند کھا جا

یہ خشک میوہ جات بچت کا خزانہ ہیں

نرگس ارشد رضا

مونگ پھلی ایک ایسی پھلی ہے جو پورے سال تو بازاروں میں نظر آتی ہے لیکن اس کا اصل لطف سردیوں میں لٹاؤں میں دیک کر ہی کھانے کا ہے۔ یہ بچے بڑے ہر ایک کا من پسند کھا جا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے ذرائع فروش کی نسبت قیمت کم ہونے کی بناء پر یہ زیادہ فروخت ہوتی ہے۔ مونگ پھلی اپنی اصل حالت میں کھائی جاتی ہے اور یہ کچھ کھانوں میں پکانے کے لئے بھی استعمال کی جاتی ہے۔

علاوہ ازیں وٹامن بی کمپلیکس کے علاوہ وٹامنز B9, B6، بکٹینیم، کالیم، زنک، آئرن اور سلینیم کی اچھی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے۔
ہفتہ میں ایک بار درج مونگ پھلی بڑھاپا جانے والے بچوں سے متانہ میں پختی ہونے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ یاد رہے کہ ایک ہفتہ میں صرف دو بار دیا جاسکتا ہے۔

اسے کھانے سے ڈپریشن سے بھی نجات ملتی ہے کیونکہ اس میں ایک مخصوص جز Tryptophan پایا جاتا ہے جو ایک خاص قسم کا کیمیائی مادہ پیدا کرتا ہے جس سے ڈپریشن کے اثرات کم ہو جاتے ہیں۔

مونگ پھلی میں موجود فیٹی ایسڈ جلد کی کئی بیماریوں سے بچاتا ہے خاص طور پر جلد کا سرخ یا پھر سوج جانا، اس میں موجود وٹامن E کی وجہ سے جلد ہر قسم کے ایگزیم اور الرجی سے محفوظ رہتی ہے اور رنگت میں بھی نکھار لاتا ہے۔

مونگ پھلی میں موجود وٹامن C کی وجہ سے چہرے پر جھریاں بننے کے عمل میں سستی آ جاتی ہے اسکن ٹائٹ اور جوان محسوس ہونے لگتی ہے

اس میں موجود فیٹی ایسڈ وٹامن E اور C کی وجہ سے بالوں کی نشوونما ہوتی ہے بال لیے، گھٹنے اور چھکدار بھی ہوتے ہیں۔

مونگ پھلی کو لمبے عرصے تک محفوظ رکھنے کے لئے اسے خطرات اور نمی کے بغیر دالی جگہ پر رکھا جائے اگر آپ اسے جلد استعمال کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں تب تو اسے پکن کیبنٹ میں بھی رکھا جاسکتا ہے یہ صورت دیگر اسے ایک پلاسٹک سل پیک میں نمک لگا کر فریج میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔

ہیں جس سے مونگ پھلی پیدا ہوتی ہے ان pods کی بیرونی سطح کمرودی اور جھریوں زدہ ہوتی ہے اس کی پھلی براؤن رنگ کی باریک جھلی میں لپٹی ہوتی ہے۔

اس کا زیادہ استعمال دلیے پتے اور دروزش کرنے والوں کے لئے زیادہ غذائیت بخشتا ہوتا ہے۔ مونگ پھلی میں اعلیٰ آکسیڈنٹس سبب، چھتہ اور گاجر سے بھی زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے اس میں پایا جاتا والا وٹامن E کینسر کے خلاف لڑنے کی بھرپور طاقت رکھتا ہے جبکہ اس میں موجود آئرن خون میں نئے خلیات بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ذیابیطس ٹو کے بریٹوں کے لئے یہ فائدہ مند ہے روزانہ اس کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا دیتا ہے اس کے علاوہ انسولین استعمال کرنے والے افراد کے خون میں انسولین کا لیول برقرار رکھنے میں مونگ پھلی کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

سوگرام مکی مونگ پھلی میں ایک لیٹر دودھ کے برابر پروٹین پائی جاتی ہے یعنی اس میں 25 فی صد تک پروٹین ہوتا ہے اچھائی گرام بھی ہوتی مونگ پھلی میں جتنے وٹامن پائے جاتے ہیں دو ڈھائی گرام گوشت سے بھی نہیں ملتے۔

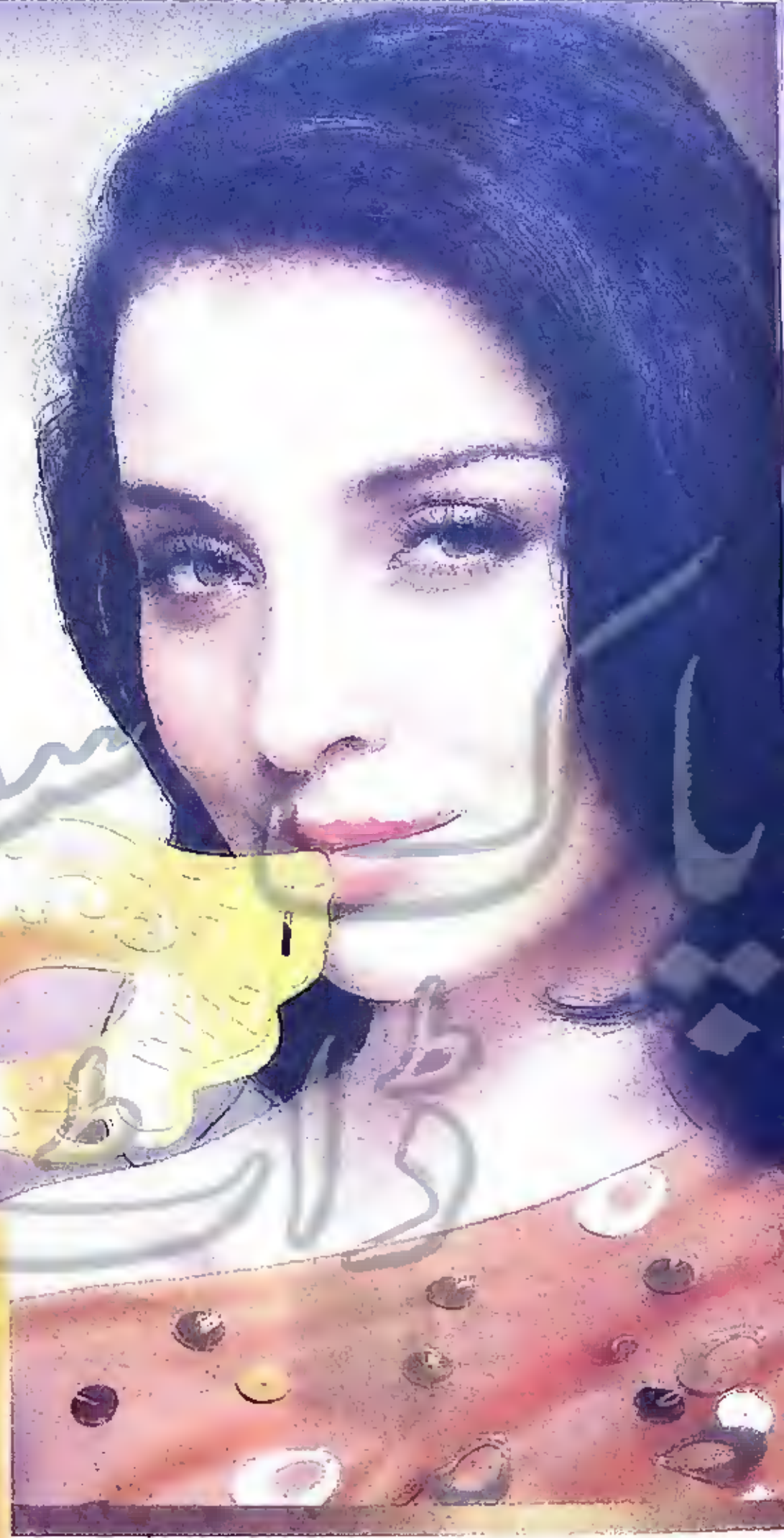
مونگ پھلی میں مولوچو رڈ فیٹی ایسڈ پایا جاتا ہے جو کہ لیسرول کوٹینٹس میں دکنے میں مدد دیتا ہے

روزانہ کھانا کھانے کے بعد پچاس گرام مونگ پھلی کھانے سے بلڈ لیول بڑھتا ہے

اس میں Poly-Phenolic Anti-Oxidant، خاص جز پایا جاتا ہے جو کہ کینسر کے علاوہ دل اور اعصابی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

مونگ پھلی کو کراؤٹس بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا تعلق Fabaceae فیملی سے ہے۔ عام طور پر قسم کی پھلی، Pea اور Beans بھی اسی خاندان سے ہیں۔ مونگ پھلی کا پورا Herbaceous کہلاتا ہے اور یہ 30 سے 50 سینٹی میٹر تک لمبا ہوتا ہے اور اس کے پتے پھلی کے چاروں طرف پھیلے ہوئے ہیں۔ ہر پتہ ایک سے سات سینٹی میٹر تک لمبا اور ایک سے تین سینٹی میٹر تک چوڑا ہوتا ہے۔ مونگ پھلی کے پھول بالکل Pea لاد کی نظر آتے ہیں جو کہ دوسرے چار سینٹی میٹر تک ہوتے ہیں اور ان پھولوں میں لال اور پیلے رنگ کی آمیزش ہوتی ہے اس پھول کا نام Hypogaea کہا جاتا ہے۔ جس کا مطلب زیر زمین ہوتا ہے مونگ پھلی کو عام طور پر ایک nut کہا جاتا ہے جبکہ اس کا تعلق پھلی سے ہے اور یہ خود بھی پھلی ہی ہے۔ مغربی ممالک میں اسے nut کے طور پر متعارف کرایا گیا تھا تب سے اسے ذرائع فروش کا ہی ایک حصہ سمجھا جاتا ہے۔ مزید ارا کر فچی اور nuty مونگ پھلی کو صدیوں سے دنیا بھر میں مقبول Seed Oil میں سے ایک مانا جاتا ہے اس کے علاوہ اس میں ایسے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو صحت کے لئے مفید اور ضروری تصور کئے جاتے ہیں۔ پھلی ہونے کے باوجود اس کی زیادہ تر خصوصیات ذرائع فروش جیسی ہی ہیں مونگ پھلی ایک انتہائی چھوٹا Herb ہے جو زمین سے صرف ایک فٹ اوپر ہوتا ہے۔ پھلی باوراس کی کاشت وسطی امریکہ میں ہوئی اور وہاں سے یہ پوری دنیا میں پھیلی اس کی کاشت زیادہ تر امریکہ، چائنا، انڈیا اور افریقہ کے چند ممالک میں ہو رہی ہے۔ اس کے ایک پودے میں دس سے لے کر ایک سو پچاس تک فردٹ pods ہوتے

آپ جاں میں جدھر
ٹہر جائے نظر



Golden Pearl
Beauty Forever

www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com

READING
Section

لیپ اسٹک بہت کچھ کہتی ہے

آپ کی شخصیت رکھتی رہا؟

مفتی محمد رفیع

[illegible]

உள்ளே போய் பார்த்தால்

[illegible]

•



Convey

اسی طرح کے واقعات کی ایک سیریز ہے جس کی وجہ سے یہ لوگ ایک دوسرے سے نفرت کرنے لگے۔
اسی طرح کے واقعات کے باعث یہ لوگ ایک دوسرے سے نفرت کرنے لگے۔
اسی طرح کے واقعات کے باعث یہ لوگ ایک دوسرے سے نفرت کرنے لگے۔

[illegible][illegible]

100

Conceive

۱۰
 ۱۱
 ۱۲
 ۱۳
 ۱۴
 ۱۵
 ۱۶
 ۱۷
 ۱۸
 ۱۹
 ۲۰
 ۲۱
 ۲۲
 ۲۳
 ۲۴
 ۲۵
 ۲۶
 ۲۷
 ۲۸
 ۲۹
 ۳۰
 ۳۱
 ۳۲
 ۳۳
 ۳۴
 ۳۵
 ۳۶
 ۳۷
 ۳۸
 ۳۹
 ۴۰
 ۴۱
 ۴۲
 ۴۳
 ۴۴
 ۴۵
 ۴۶
 ۴۷
 ۴۸
 ۴۹
 ۵۰
 ۵۱
 ۵۲
 ۵۳
 ۵۴
 ۵۵
 ۵۶
 ۵۷
 ۵۸
 ۵۹
 ۶۰
 ۶۱
 ۶۲
 ۶۳
 ۶۴
 ۶۵
 ۶۶
 ۶۷
 ۶۸
 ۶۹
 ۷۰
 ۷۱
 ۷۲
 ۷۳
 ۷۴
 ۷۵
 ۷۶
 ۷۷
 ۷۸
 ۷۹
 ۸۰
 ۸۱
 ۸۲
 ۸۳
 ۸۴
 ۸۵
 ۸۶
 ۸۷
 ۸۸
 ۸۹
 ۹۰
 ۹۱
 ۹۲
 ۹۳
 ۹۴
 ۹۵
 ۹۶
 ۹۷
 ۹۸
 ۹۹
 ۱۰۰

پولیسٹیر: [پولیسٹیر](#)

اچھے کے خلاف بھی ہے جو دروازے پر آواز دیتے ہیں۔ یہ کہہ کر آپ نے دست بردار کر دیا۔ آپ بھی مجھے ہلاک کر دیتے۔
 کے لئے کہ وہ جگہ میں۔ لیکن یہ کہہ کر آپ نے مجھے ہلاک کر دیا۔ آپ بھی مجھے ہلاک کر دیتے۔
 آپ بھی ہلاک کر دیتے۔ لیکن یہ کہہ کر آپ نے مجھے ہلاک کر دیا۔ آپ بھی مجھے ہلاک کر دیتے۔

READING Section

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنگ نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

تبت

سرد و خشک موسم میں

اپنی جلد کو دیکھئے

بھرپور تحفظ



تبت کولڈ کریم

تبت کولڈ کریم سرد اور خشک موسم میں جلد کو روکے پن سے محفوظ رکھے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جلد کو تروتازہ اور نرم و ملائم بنائے۔

تبت ہنی لوشن

تبت ہنی لوشن جلد کو نرم و ملائم اور شگفتہ بنائے۔ اس میں شامل وٹامن ای، شہد اور روغن بادام جلد کی قدرتی نمی برقرار رکھیں اور اسے بنائے دلکش اور خوبصورت۔

تبت ہنی لوشن اور کولڈ کریم - جلد کے لیے سب سے کچھ

READING
Section



آئی میک اپ بھی ضروری

سب سے پہلے برش کی مدد سے آنکھوں کے اندرونی گوشوں جہاں جہاں آپ کی جلد نسبتاً گہری یا سیاہی مائل نظر آئے اٹھلیوں کی مدد سے کریکٹروکلیوئڈ کر لیں۔ اس کے بعد کنسلٹر لگانے سے قبل برش کو ٹشو پیپر سے صاف کر کے لگائیں۔ اگر کبھی حساس ہیں اور کسی وجہ سے آنکھوں میں سرخی آ چکی ہے تو ایسے میں شیڈ کے لئے سرخی مائل کاسنی رنگ استعمال نہ کریں۔ یہ رنگ آنکھوں کی سرخی کو مٹاتا مگر دوسرے لہذا فوکل سروف آئی ایک اس کے برعکس لہذا فوکل سروف سے

WHITENING Facial & Skin Polisher

A winning combination of
International Quality for
skin Beauty



Golden Pearl | Beauty Forever

www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com

READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

کچن بیوٹی بکس ہے

پکائیے، کھائیے اور حسن بڑھائیے

لیکن اگر خواتین کا الوٹہ بدستور ہے اور بالوں میں جھڑپیں لگتی ہیں تو کمزور رہیں گے۔ اس لیے اگر آپ کو کمزور محسوس ہو رہا ہے تو کمزور رہیں گے۔ اس لیے اگر آپ کو کمزور محسوس ہو رہا ہے تو کمزور رہیں گے۔ اس لیے اگر آپ کو کمزور محسوس ہو رہا ہے تو کمزور رہیں گے۔



دارچینی جلد کے لئے موزوں

یہ خون کی گردش بہتر بنانے کے لئے موزوں ترین مصالحہ ہے۔ یہ جلد کی نگہداشت بھی کرتی ہے۔ مزہ، ذکام اور دانوں کے امراض میں بھی افادہ دیتی ہے۔ نظام ہاضمہ بہتر کرتی ہے جس کے اثرات کھلی کھلی دھت کی شکل میں دیکھ سکتے ہیں۔ دن بھر میں جب فرصت ملے دارچینی کا قہوہ سادہ یا شہد ملا کر پینے سے بہتر نتائج سامنے آتے ہیں۔



لہسن گرتے بالوں کے لئے مفید ہے

لہسن میں موجود Amino Acid جہاں دل کی شریانوں اور ریدوں کے الحال متحرک کرتا ہے وہیں بالوں کی نشوونما بھی کرتا ہے۔ لہسن کو ہمیں کرز جنوینا دہل کے تیل میں ملا کر 3 سیکنڈ کے لئے ادھون میں گرم کر لیں پھر اس کچھڑ کو بالوں کی جڑوں میں لگانے سے بال رفتہ رفتہ گرتا کم ہو جاتے ہیں اور نئے بالوں کے اگنے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔



سونف دے خشکی سے نجات

سونف نظام ہاضمہ کی بہتری کے لئے، بخنی پلاؤ بنانے کے لئے اور بڑا اور مقام کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ یہ جلد کی ضرورت سے زیادہ حساسیت کو ختم بھی کر دیتی ہے۔ ماہرین کے مطابق روزانہ ایک سے چار گرام سونف ہمیں اپنے کسی بھی کھانے میں شامل کر کے کھانی چاہئے۔ یہ جلد اور بالوں کے کھارو مضبوطی کے لئے جادو اثر مصالحہ ہے۔ اگر پانی اہل کر سونف ملائی جائے اور شیمپو کے بعد اس پانی سے بال دھوئے جائیں تو نہ صرف خشکی سے نجات ملتی ہے بلکہ بڑھتے ہوئے بال بھی مضبوط ہونے لگتے ہیں مگر شرط وہی ہے کہ غذاؤں کے ہیردنی اور اندرونی ردوں طریقوں سے استعمال کو توازن میں رکھا جائے۔

جج آنا اور تھوڑا سا شہد کس کر کے چہرے پر 10 منٹ کے لئے لگائیں اور پھر سادے پانی سے دھو لیں۔ اپنے آئینے میں خشکی بھر ہلدی بھی شامل کر لیں تو بہت جلد دانوں اور کھل مہاسوں کی شکایت جاتی رہے گی۔



ہلدی دے مہاسوں سے نجات

ہلدی ایسا مصالحہ ہے جس کے بغیر ہماری ہانڈیاں پک ہی نہیں سکتیں اور اس کی دھم کو مندل کر لے کی صلاحیت سے سب ہی واقف ہیں۔ اندرونی جوڑوں اور بدلتے موسم میں بچوں کو نزلے، ذکام سے مہات کے لئے ایک گھاس دورہ میں ہلدی (آدھی چائے کا چمچ) ملا کر پلانے سے افادہ ہوتا ہے۔ یہ قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے۔ کھل مہاسوں سے مہات کے لئے ایک چمچ ہلدی، عین جج دورہ یا دہی اور

Trust®

Finest Sanitary Napkins

زندگی کی خوشیاں
کبھی کم نہ ہوں

Now
Introducing
Ultra Thin

Trust®
Finest S

8 Pcs.
Regular

Trust®
Finest S

7 Pcs.
Medium

Trust®
Finest Sanitary Napkins

Ultra Thin

6 Pcs.
Large



READING
Section



Wedge Heel

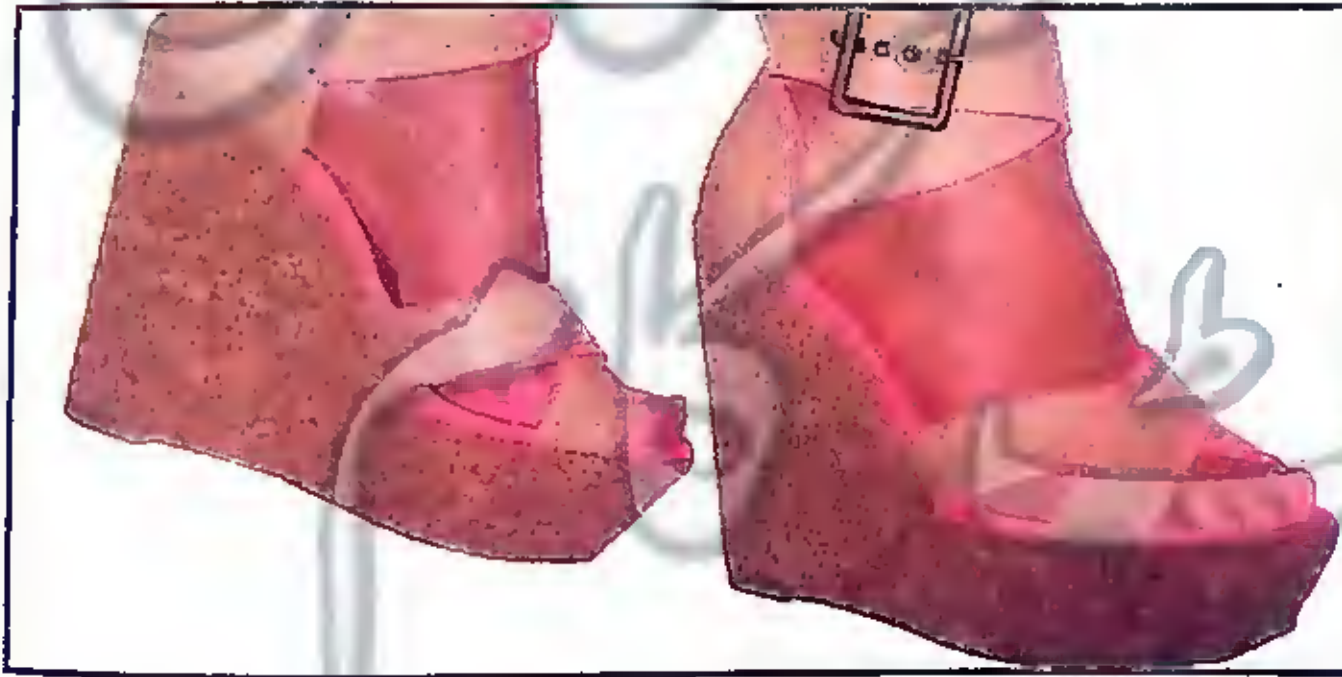
دیدہ زیبی اور آرام،
قدم بہ قدم ساتھ چلے

کے روز برنج کے لئے باہر جانا ہو، بچوں کے اسکول کی کوئی نفریب ہو یا خاندان کی کوئی اور نفریب ہو۔ یہ جوتی آپ کی کرنی اسٹاکس نہیں سے لے کر جینز اور لاگ شرٹ کے ساتھ بھی پہنی جاسکتی ہے۔ جوئے ساز اواروں نے اسے یونہی تو نہیں مہرون اسٹاکس سے تعبیر کیا ہے۔ مارکیٹ میں فینسی اور ساوہ رنگدار اور سیاہ سفید یعنی ہر رنگ میں Wedge ہیمل دستیاب ہے۔

کہتے ہیں کہ جب ننھی، بچری، پتھر، شیشہ اور لکڑی جیسی بے شمار چیزیں انسان کے پاؤں تلے آکر روندی گئیں تو انہیں شد بد نقصان پہنچا اور انسان نے اپنی عقل کو بروئے کار لانے ہوئے جوتا باچل بنائی۔ شروع میں گھاس پھوس کی چل کا بنی گئی پھر لکڑیوں کو تراش کر چل بنائی جسے اکھڑاؤں کا نام ملا۔ بعد ازاں جانوروں کی کھال سے طرز طرح کی چل اور جوتے بنائے گئے جو آج تک مقبول اور کارآمد ثابت ہو رہے ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ ان کے ڈیزائن بدلنے لگے۔ بہت اونچے، فلیٹ اور چڑے میں تختی پیدا کر کے عمدہ فنشنگ کے ساتھ کئی چیزیں کام میں لائی جا رہی ہیں۔

ایسی جوتی جس کی ابراہی نوکدار کھوئی ہو جو کبھی کبھی اوپر تلے تک پہنچتی ہے۔ Wedge بھی کھون کی شکل کی ابراہی جوتی اس کے رنگ، ساخت اور ڈیزائن کی جاذبیت میں اضافہ کرتی ہے۔ دیدہ زیبی میں کسی بھی دوسرے اسٹاکس سے ہرگز بھی کم نہیں۔

V کی شکل کی یہ جوتی بدن کا وزن بخوبی سہارتی ہے اور بہ آرام دہ بھی ہے۔ آپ کو کئی رنگوں، پھولدار ڈیزائنوں کے علاوہ جوبیسٹری اشکال اور خالص چڑے کے سٹریل میں بھی مل جاتی ہے۔ 2 1/2 سے 3 انچ اور کبھی 4 انچ تک کی انخان پر بھی یہ ہموار تاثر دیتی ہے۔ اسی لئے اسے نوجوان لڑکیوں اور خوانین میں خاطر خواہ پذیرائی ملی ہے۔ پاکستانی خوانین بھی جوتی کے اس اسٹاکس کو پسند کرتی ہیں خواہ انہیں چھلی

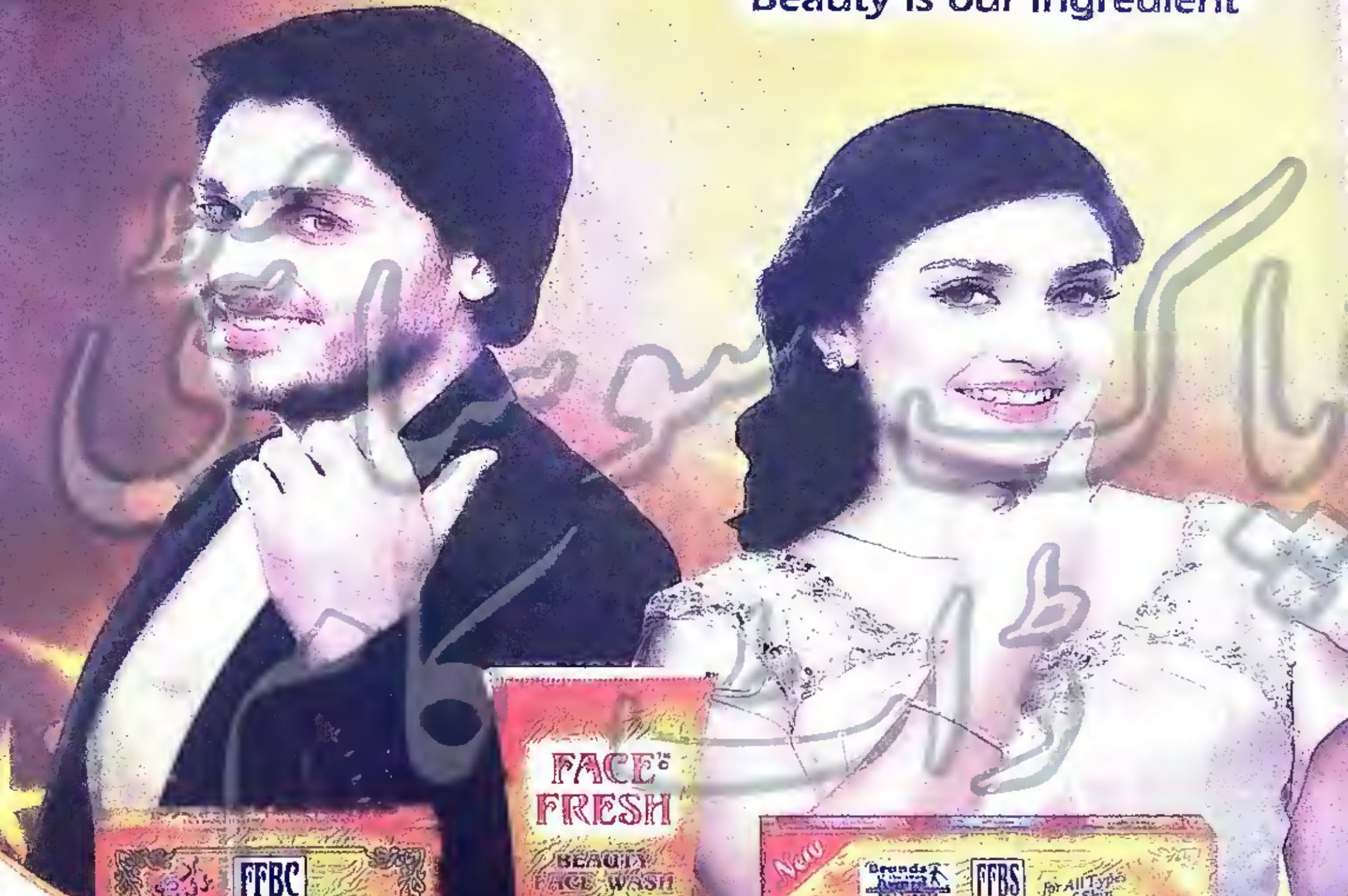


READING
Section

جوفیس فریش
وہی بیوٹی فیکل

FACE FRESH

Beauty is our ingredient



SHAHEEN
Cosmetics Company (Pvt) Ltd.
www.faceofresh.com

www.facebook.com/face.fresh
www.twitter.com/faceofresh1



READING
Section

21A FOLD IN BAKSHI D322 480 75 02

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

Duster Coat

یہ وزن میں ہلکا اور پوری آستین اور لمبائی میں ٹخنوں کو چھوتا ہے۔ بھارتی اور برصغیر میں چادلہ کے مطابق ہر خاتون کے پاس سردیاں گزارنے کے لئے ایک خوبصورت ڈسٹر کوٹ ہونا چاہئے کیونکہ یہ مشرق اور مغرب کی ہر طرح کے ملبوسات کے ساتھ خوبصورت دکھائی دیتا ہے۔ ہلکی سردی میں کم وزن کوٹ مناسب انتخاب دے سکتے ہیں۔

پہن لیں کوٹ

ہو جائیں سردی سے محفوظ

موسم سردیوں کا ہو تو لباس پہننے میں خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ پاکستان کے شمالی علاقوں میں بر فباری بھی ہوتی ہے۔ وہاں موسم کی شدت کو پیش نظر رکھتے ہوئے ملبوسات تیار کرنے والے ادارے بطور خاص گرم لباس ڈیزائن کرتے ہیں۔ ذیل میں چند اقسام کے کوٹس کی تفصیل درج کی جاتی ہیں، ملاحظہ کیجئے اور پھر انتخاب کیجئے کہ آپ کو کونسا کوٹ پسند ہے اور جو آپ پر چلتا بھی ہو پھر کیا بات ہے!



Trench Coat

یہ ٹخنوں تک کی لمبائی کا کوٹ ہے اسے کمر کے جھیمے کے بلیٹ کو باندھ کر پہنا جاتا ہے۔ یہ اسٹائلش کوٹ یورپ میں برسوں پہلے وہاں کی فیشن آئیڈیوں نے اپنے جین کرا سے سردیوں کے لئے لازم دہ فیشن قرار دیا تھا۔ آپ سفر پر جا رہی ہیں تو اپنے ہیکڑا ایک ٹرنچ کوٹ ضرور رکھ لیں۔ خواہ آپ ٹراؤزر کرتی ہیں یا سادہ شلوار میں یا پھر سارمی یہ کوٹ ہر لباس پر چلتا ہے۔

Cape Coat

یہ ان دنوں بے حد پسند کئے جا رہے ہیں۔ سادہ کافن، سٹیک، گنڈر یعنی کونسا ایسا کپڑا ہے جس میں یہ تیار نہیں کیے جاتے۔ خواتین ڈیزائنرز نے ان کے کناروں پر زردوزی، بکیش اور روشنی دھارے کی انیمیر ایلزوی بھی کر دی ہے۔ یہ اگر مردانہ کپڑے کا سلوایا جائے تو

بھی ہر قسم کے لباس پر بچے گا۔ یہ ساڑھی کے علاوہ

بھی ہر لباس پر خوبصورت تاثر دے گا۔ آزما کے دیکھ لیں۔ اسی قسم کے اسٹائلش کوٹس میں

inverse Cape بھی مقبول ہو رہے ہیں،

بغیر آستین کے ہوتے ہیں۔ آپ کو

پاکستانی ڈیزائنرز کی اختراعات میں بھی

دیکھنے کو ملے گی کہ انہوں نے جالی دار

میں، کمرے اور جھادار کے اندر

لائٹنگ دے کر مارکیٹ میں

شعارف کرا دیا ہے۔ بلاشبہ انیس

بے حد پذیرائی مل رہی ہے۔

غرضیکہ اب خواتین کے لئے

موسم سرما کے خاص پہناؤں

میں محض سویٹر اور Cardigans

ہی شامل نہیں رہے۔ رازدرب

میں اور کوٹ اور ریپ کوٹ

(Wrap Coat) کے ساتھ

ساتھ کئی اور طرح کے

اسٹائلش کوٹس حصہ بن

گئے ہیں۔

Pea Coat

یہ زیادہ تر نیوی بلوکر میں بنایا

جاتا ہے اور اس کی لمبائی بھی

کمر تک ہوتی ہے۔ عموماً اس

پر ٹکڑی سے بنے ہوئے بن

لاگے جاتے ہیں۔ آج کل

پلاسٹک کے بن فیشن میں

ہیں۔ آپ چاہیں تو ہلکا خاکی

یا میدن رنگ میں ہل کوٹ

سلوا سکتی ہیں۔ سردیوں میں

تدنے والی شادیوں کے

خاص پہناوے کے طور پر

ملبوسات پر پہننے اور بطور

جیکٹ یا کوئی اسے دیکھنے

والے بھی سرا ہے بنانہ ہیں

گے اور خود آپ کو اپنی شخصیت

پر اعتراف محسوس ہوگا۔



Parka Coat

یہ اسی وقت بھلا لگتا ہے جب باقی سارے لباس کی میچنگ کی جائے یعنی ہینٹ، ٹراؤزر اور ہائی بیلز کے ساتھ زیب تن کیا جائے تو بھلا لگتا ہے اس میں فری آستین اور کالر ٹنک ہوا سے بچاتے ہیں جنہیں سانس کی بیماری لاحق ہو وہ خواتین فرولے کوٹ نہ پہنیں تو اچھا ہے۔

انگلش

اُبٹن ٹرمیرک کریم

خوبصورتی کی ابتداء
اُبٹن سے!



انگلش اُبٹن ٹرمیرک کریم چہرے اور بدن کے لئے ایک منفرد کریم ہے جو قدرتی جڑی بوٹیوں، اُبٹن، صندل اور ہلدی سے تیار کی گئی ہے۔ یہ چہرے کو کیل، مہاسوں، چھائیوں اور داغ دھبوں سے محفوظ رکھتی ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے جلد بے داغ، رنگت گوری اور نکھری نکھری ہو جاتی ہے۔ انگلش اُبٹن ٹرمیرک کریم پورے بدن پر استعمال کرنے سے جلد ریشم کی طرح نرم و ملائم ہو جاتی ہے۔ بدن میں خوشگوار مہک اور تروتازگی کا احساس ہوتا ہے۔ بہترین نتائج کے لئے صبح اور رات کو سونے سے پہلے استعمال کریں۔

facebook.com/snscares

READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

ریڈرز کلب

ڈانڈا کا یہ جانوری سروس اپنے ممبرانہ ریکورڈ کی دلچسپی کے پیش نظر
ڈانڈا کا سروس ان ریڈرز کلب کے احاطہ کردار ہے۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ کو ایک
ڈانڈا کی کتاب سے فائدہ ملے گا۔

ڈانڈا کا یہ جانوری سروس کی جانب سے منتخب ہونے والے ممبرانہ کلب کا
ممبر بن کر اپنے دلچسپ ڈانڈا کی کتاب سے فائدہ ملے گا۔
ڈانڈا کی کتاب حاصل کرنے پر آپ کو ایک
ڈانڈا کی کتاب سے فائدہ ملے گا۔

ڈانڈا کا سروس ان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈانڈا کا سروس رجسٹریشن فارم

ریڈرز کلب کے ممبرانہ

Name: _____

Phone Number: _____

Complete Address: _____

City: _____

Mobile Number: _____

Postcode: _____

How many books have you read? _____

How many books have you read? _____



For more information, please visit our website: www.paksociety.com

READING
Section



وہی تحفظ، وہی اعتبار



facebook.com/saniplasthumeshapass

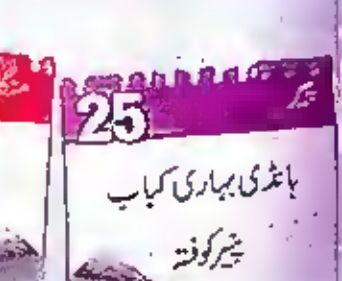
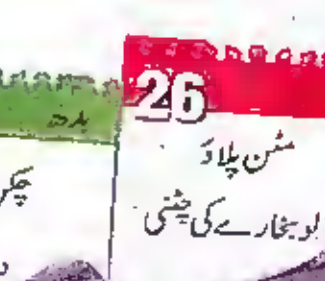
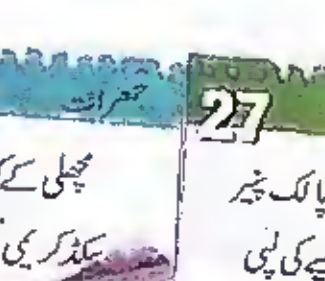
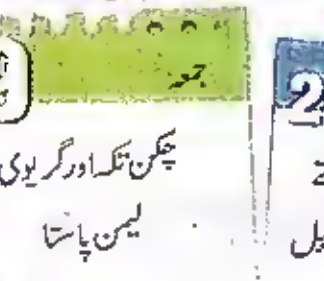
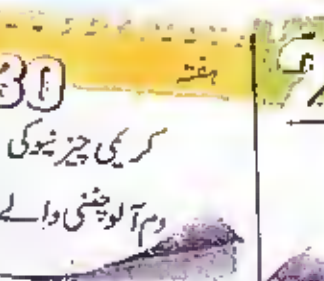
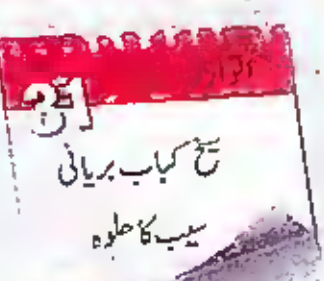
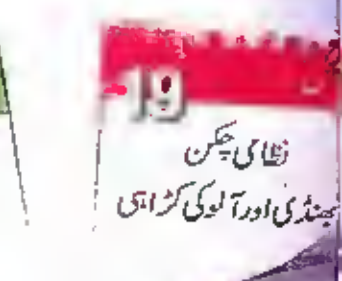
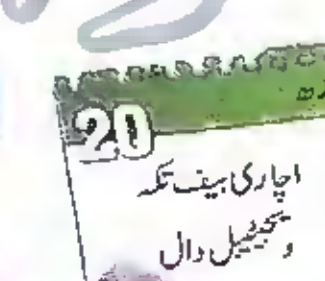
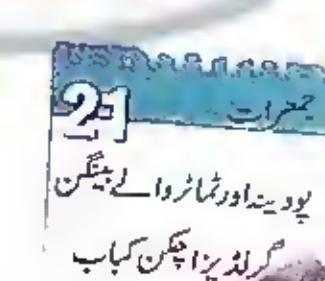
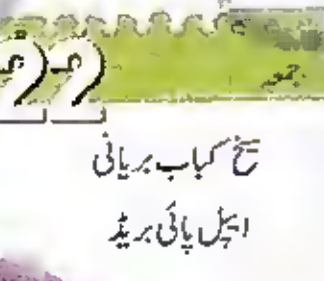
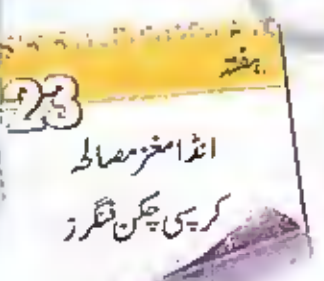
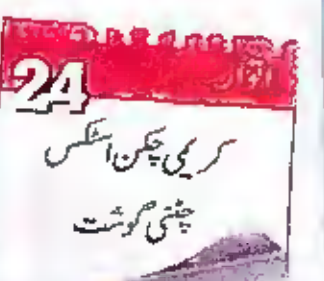
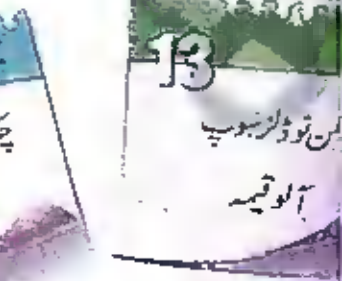
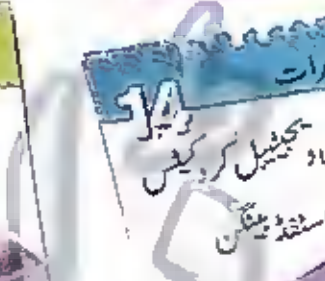
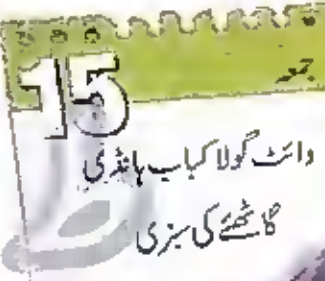
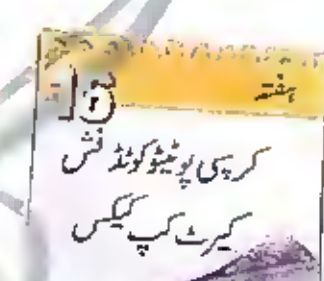
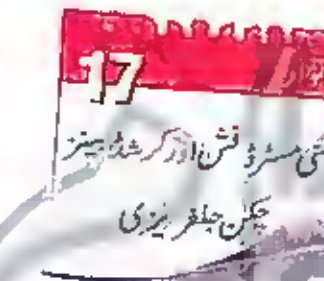
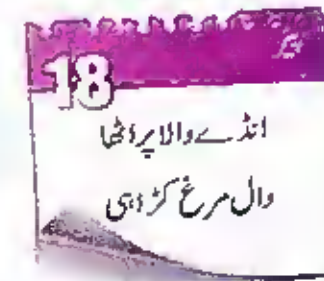
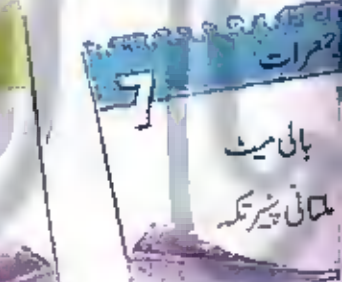
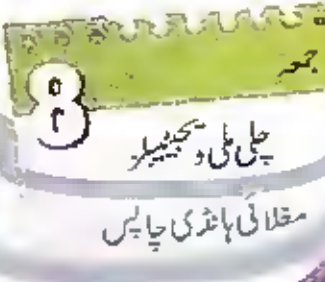
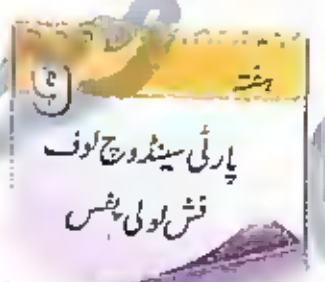
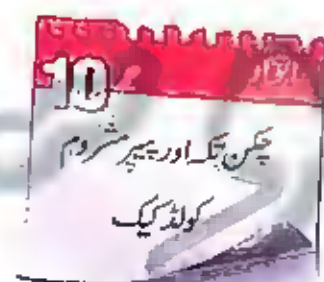
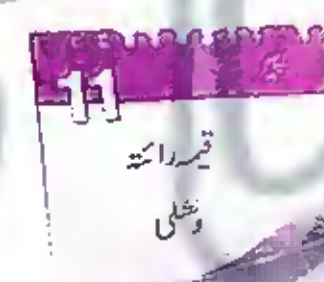
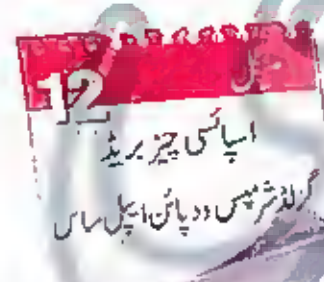
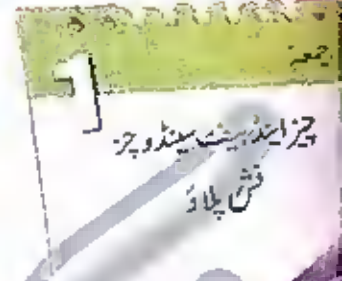
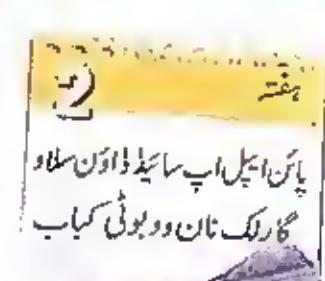
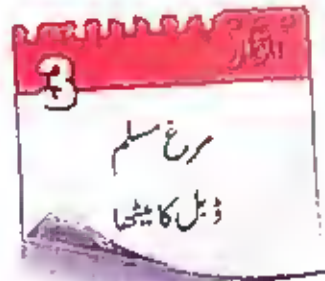
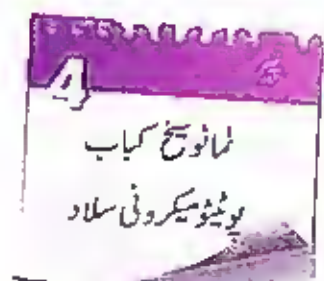
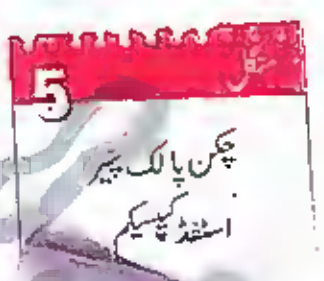
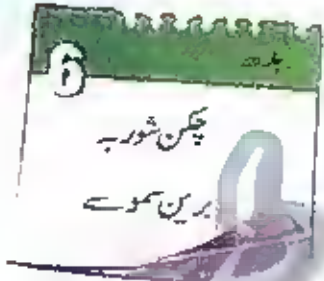
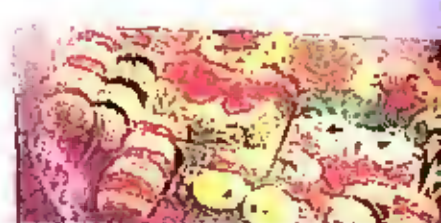
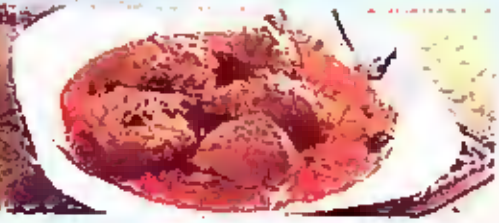
Unferoz
READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

آج کیا پکائیں؟





سلاوا

پائن اپل سلاوا

اجزاء

پائن اپل سلاوا	ایک ٹن (400 گرام)	جینا جلی	ایک پکٹ	کریم چیز	چار کھانے کے چمچ	پائن اپل سیرپ	ایک چوتھائی پیالی
چیریز	حسب ضرورت	کس فروٹ	ایک پیالی	فریش کریم	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ٹمک	ایک چوتھائی چائے کا چمچ	مایونیز	چار کھانے کے چمچ	چینی	دو کھانے کے چمچ		
کئی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ	دی	ڈیڑھ پیالی	جیلٹن پاؤڈر	ڈیڑھ کھانے کا چمچ		

ترکیبے

- سب سے پہلے دی میں ٹمک اور کالی مرچ ڈال کر اسے مل کے کپڑے میں باندھ کر نکال دیں
- رنگ بین میں برش کی مدد سے اچھی طرح ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور اس میں پائن اپل کی سلاوا بچھا دیں، ہر سلاوا کے درمیان میں چیری رکھ دیں۔ اس ٹن کو فریڈر میں رکھ دیں
- جینا جلی کو ایک سے ڈیڑھ پیالی گرم پانی میں گھول کر خشکا کر لیں اور پائن اپل کے اوپر ڈال دیں
- دی کی پوٹی کو باکس کا پانی نکال لیں اور اچھی طرح خشک کر لیں۔ اسے ایک پیالے میں نکال کر اس میں مایونیز، کریم چیز، فریش کریم اور چینی ڈال کر بھینس
- پھر جیلٹن کو پائن اپل سیرپ میں ڈال کر اٹل ہوا مگر پر بچھلا لیں اور کریم کے کچھر میں ملا لیں، ساتھ ہی کس فروٹ بھی شامل کر دیں اور تمام چیزوں کو ہلکے ہاتھ سے ملا کر تیار کئے ہوئے ٹن میں ڈال دیں
- اس کو فریڈر میں دو سے تین گھنٹوں کے لئے رکھ دیں

پیریزنٹیشن ٹن کو فریڈر سے نکال کر اسے گرم پانی میں ڈبوئیں ہوئے تو لیے پر رکھیں، پھر خوبصورت سے پلیٹ میں الٹ کر نکال لیں۔ خاص دھوئوں میں یہ سلاوا آپ کے سلیقے کی دھوم مچا دیں گا۔

خشکا کرنے کا وقت: دو سے تین گھنٹے | افراد: چھ سے سات کے لئے

تاریک کا وقت: ایک گھنٹہ
READING
Section



نئی
سالمہ

مٹروالے سیخ کباب

اجزاء

چار سے پانچ عدد حسب ضرورت	ٹماٹر ڈالڈا کنولا آئل	ایک کھانے کا چمچ آدھا چائے کا چمچ	سفید زیرہ کالی مرچ ہسی ہوئی	تین سے چار عدد آدھی پیالی ایک چائے کا چمچ	لہسن کے جڑے فرانی پیاز کئی ہوئی لال مرچ	آدھا کلو حسب ذائقہ ایک کھانے کا چمچ	تیرہ نک ادرنک لہسن کا پیٹ
------------------------------	--------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	---	---	---	---------------------------------

ترکیبے

- نیچے کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں اور اس میں ادرنک لہسن، لال مرچ، ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا زیرہ، کالی مرچ اور فرانی پیاز ڈال کر چار میں پیس لیں
- پھر ایک کونے کا ٹکڑا دہکا کر پیسے کے درمیان میں رکھیں اور اس پر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر ڈھک دیں۔ پانچ سے سات منٹ بعد کو ٹکڑے نکال لیں اور پیسے کو اچھی طرح ملا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پہلے ہوئے مین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل گرم کریں اور اس میں ٹماٹر کے تیلے رکھیں۔ ان پر تیار کئے ہوئے سیخ کباب رکھ کر ڈھک دیں و شرعاً میں آٹھ ہلکی رکھیں جب ٹماٹر کا پانی نکلنے لگے تو آٹھ درمیان کر دیں اور تین کو پڑے سے پکا کر ہلا لیں (چمچ بالکل نہ لگائے)
- جب ٹماٹر گھنے پڑ جائے تو چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں ایک چائے کا چمچ زیرہ اور باریک کئے ہوئے لہسن کے جوڑوں کو فرانی کر کے سیخ کباب کے اوپر بھجا ڈال دیں
- ہلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن اس طرح سے بنائے گئے سیخ کباب بغیر کسی ہنسی یا رائے کے حسب پسند پراٹھے یا پوریوں کے ساتھ پیش کئے جاسکتے ہیں۔

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

READING
Section

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنگ نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



اجزاء	ایک کلو	سید زیرہ	ایک چائے کاج	داریجینی	دواج کاکڑا	زروئے کارنگ	آدھا چائے کاج
چکن	حسب ذائقہ	سیاہ زیرہ	ایک چائے کاج	دی	ڈیڑھ پیالی	ڈالڈا VTF بنا سٹی	تین چوتالی پیالی
ٹمک	دو کھانے کے کچ	ثابت کالی مرچ	آٹھ سے دس عدد	لوگ	آٹھ سے دس عدد		
اورک لہسن پیابوا	ذیڑھ کھانے کاج	بڑی الائچی	تین سے چار عدد				
پسی ہوئی لال مرچ							

ترکیبے

- چکن کے بڑے ٹکڑے کر کے اسے صاف دھو کر رکھ لیں یا چاہیں تو چکن کو ثابت ہی استعمال کریں
- سید زیرہ سیاہ زیرہ کالی مرچ داریجینی اور بڑی الائچی کو گرائنڈر میں باریک پس لیں اور دی میں ٹمک اور لال مرچ کے ساتھ ملا لیں
- چکن کے ٹکڑوں پر اورک لہسن اور زروئے کا بگ مل دیں پھر انھیں دی والے کچر سے میرینٹ کر کے فریج میں رکھ دیں (کم از کم ایک گھنٹہ رکھیں، زیادہ دیر رکھنے سے زیادہ مزیدار بنے گا)
- پین میں ڈالڈا VTF بنا سٹی کو لوگ ڈال کر گرم کریں اور اس میں میرینٹ کیا ہوا چکن ڈال دیں
- شروع میں پانچ سے سات منٹ آٹھ تیز رکھیں پھر درمیانی آٹھ پراتی دیر پکائیں کہ چکن اور دی کا پانی خشک ہو جائے
- تمام ٹکڑوں کو احتیاط سے پلٹ دیں اور ایک کوئلے کا ٹکڑا لپے پر دھکا کر درمیان میں رکھ دیں۔ تین سے چار منٹ ڈھک کر بلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں تاکہ اس میں کوئلے کی سونڈھی مہک رچ جائے پھر چوبے سے اٹار لیں

پیشکش: خوبصورت سے پلیٹر میں الٹی ہوئی ہزیاں اور بیک کئے ہوئے آلوؤں کے ساتھ اس خوش رنگ چکن کو خاص مواقع پر پیش کریں۔

READING
Section

پکائے کا وقت: ایک سے سوا گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



سکھانہ

چکن پالکٹ پیسہ

اجزاء

چکن

پالک

کنج چیز

نمک

لہسن کے جوئے

آدھا کلو

ایک کلو

200 گرام

حسب ذائقہ

چار سے چھ عدد

ادرک لہسن پسا ہوا

پیاز

نماز

تازہ دہشتی

سویا یا ایک کئی ہوئی

ایک چائے کاجج

ایک عدد

دو عدد

ایک مٹھی

دو کھانے کے چمچ

کئی ہوئی کالی مرچ

پسی ہوئی لال مرچ

ہلندی

ثابت لال مرچیں

آدھا چائے کاجج

ایک چائے کاجج

ایک چائے کاجج

تین سے چار عدد

فریش کریم

ہری مرچیں

ڈالٹا VTF بنا پتی

آدھی پیالی

تین سے چار عدد

حسب ضرورت

ترکیبے

- چکن کو صاف دھو کر اسے ادرک لہسن، نمک، پسی ہوئی لال مرچ اور ہلندی کے ساتھ میرینٹ کر لیں
- پالک کو اچھی طرح دھو کر باریک کاٹ لیں، پتی کو کاٹ کر دھولیں اور صفائے پانی میں ایک چٹکی ہلندی ڈال کر بھگو دیں تاکہ اس کی کڑواہٹ نکل جائے۔ سویا کو بھی دھو کر رکھ لیں
- پالک، پتی اور سویا کو پین میں ڈال کر اس میں ہری مرچیں اور کٹے ہوئے نماز ڈالیں اور اسے ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- ٹیکہ پین میں ایک کھانے کاجج ڈالٹا VTF بنا پتی میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں چکن ڈال کر درمیانی آگ پر ڈھک دیں۔ تین سے چار منٹ کے بعد آگ ہلکی کر کے چکن کو بھنے تک پکائیں
- کنج چیز میں نمک، کالی مرچ اور سویا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، آدھے صفے کو گہری پلیٹ میں دبا دیا کر رکھ دیں تاکہ چوکور ٹکڑے کاٹیں جاسکے۔ بقیہ آدھے صفے کو کریم میں ملا لیں
- پالک کا پانی خشک ہو جائے تو اسے اچھی طرح بھون لیں اور اس میں کریم کا کسچر ڈال کر چکن میں ملا لیں، ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ڈالٹا VTF بنا پتی کو گرم کر کے اس میں کاجج چیز کے ٹکڑوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں، پھر ای فرائنگ پین میں باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوئے اور ثابت لال مرچوں کو فرائی کر لیں

پیریزیشن: خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اوپر سے فرائی کیا ہوا کاجج چیز اور لہسن مرچوں کا بگمار ڈال دیں۔ گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

نے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

READING
Section

دال دا کادسترخوان

چکن شوربا

اجزاء

چکن	آدھا کلو	سوچک کی دھلی دال	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سور کی دال	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	چار سے پانچ عدد	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ادریک	دو بج کا کٹورا	ٹائٹ لال مرچیں	چار سے چھ عدد
پیاز	دو عدد	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ٹماٹر	دو عدد	ڈالڈا VTF بنا پتی	دو کھانے کے چمچ
گندم کا دلیہ	آدھی پیالی		

ترکیبے

- چکن کو صاف دھو کر پین میں ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی میں سمیرا بھون لیں
- بھراس میں ایک سوٹی کٹی ہوئی پیاز لہسن کے جوئے، ٹماٹر، ہری مرچیں، ہلدی اور چار پیالی پانی ڈال دیں
- ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن اچھی طرح گل جائے، چکن کے ٹکڑوں کو پختی سے نکال کر ان کی ہڈیاں علیحدہ کر لیں اور یونیوں کو دوبارہ پختی میں ڈال دیں
- دلیہ اور دانوں کو دھو کر بھگو کر رکھیں، جب پختی میں چکن کی ہوشیاں شامل کریں جب دلیہ اور دانیں بھی ڈال دیں
- ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ تمام چیزیں یکجان ہو کر گاڑھے شوربے کی شکل میں آجائے
- ڈالڈا VTF بنا پتی میں باریک کٹی ہوئی ادریک، پیاز اور لال مرچیں ڈال کر سنہری فرائی کریں اور شوربے پر ڈال دیں۔ نمک ڈال کر ہلکی آگ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پیریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس سردیوں میں اس غذا سیت بھری ڈش کا مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: ڈیڑھ سے دو گھنٹے | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

دھلی

دھلی

اجزاء

بیس	دو پیالی	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
آٹا	آدھی پیالی	ٹائٹ دھلیا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	اٹلی کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	ڈالڈا VTF بنا پتی	حسب ضرورت

ترکیبے

- پیاز کو باریک چوب کر لیں، دھلیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں۔ ان تمام چیزوں کو نمک اور کٹی ہوئی مرچوں کے ساتھ اٹلی کے پیسٹ میں ملا لیں
- تیلے میں بیسن اور آٹا ڈال کر ملائیں اور اس میں تیار کئے ہوئے مصالحے ڈال دیں
- ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی میں باریک کئے ہوئے لہسن کے جوئے کو سنہری فرائی کر لیں اور ٹھنڈے کر کے بیسن میں ملا لیں
- اسے سادے پانی سے گوندھ لیں اور ملل کے گلیے کپڑے یا پلاسٹک میں لپیٹ کر رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد چپائیاں تیل کر ڈالڈا VTF بنا پتی میں گرم تیل پر فرائی کر لیں
- پیریزنٹیشن: ان منفرد بیسن پر انھوں کی طرح بننے والی دھلی کو لہسن اور لال مرچوں کی پختی کے ساتھ سرا

چھ چھوٹے پیروں میں پیش کریں۔

READING
Section



صحت کے
خزانہ

پیلی ٹی وٹیمین

ادد	پیار	میز	آدھی پیالی	بہی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کاس	کٹ چڑ	دکھانے کے
100 گرام	فرنگ بیٹز	سوئیٹ کارن	آدھی پیالی	پیارا دھیا	ایک چائے کاس	نکھن	دکھانے کے
100 گرام	بند کوچی	نمک	حسب ذائقہ	بامی	آدھا چائے کاس	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ایک عدد	گاجر	اورک لہسن پیار	ایک چائے کاس	پیارا گرم مصالحہ	ایک چائے کاس	ڈالڈا کوٹک آئل	چار دکھانے کے
ایک عدد	شلمرچ	دودھ	آدھی پیالی	فریش کریم	دکھانے کے		

ترکیبے

- پیاز کو پیس لیں، گاجر، شلمرچ اور فرنگ بیٹز کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ہند کوچی کو بھی ہار یک کاٹ کر رکھ لیں
- تین میں ڈالڈا کوٹک آئل اور نکھن ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں پیس ہوئی پیاز کو چار سے پانچ منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں اورک لہسن، نمک، لال مرچ، بامی اور دھنیا ڈال کر بھجھو لیں
- شلمرچ کے علاوہ تمام ہنریاں ڈال کر ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ ہنریاں اودھ گئی ہو جائے۔ پھر اس میں دودھ، بیش کیا ہوا کالچ چیز اور پیارا گرم مصالحہ ڈال کر ملا لیں
- شلمرچ اور لہسن پیس کی ہوئی ہری مرچیں شامل کر کے ہلکی آنچ پر دم پر دکھو لیں
- چار سے پانچ منٹ بعد اس میں کریم شامل کر کے چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن ان خوبصورت رنگ برنگ کی مزیداد ہنریوں کو فرنگ بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

50 | چٹاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکائے کا وقت: تین سے پچیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے



صحت کے
خزانہ

چکن اور چاول

اجزاء
چکن
چاول
نمک

آدھا کلو
دو پیالی
حسب ذائقہ

پیاز
شلہ مرچ
ٹماٹو کچپ

چائے عدد
ایک عدد
آدھی پیالی

سرکہ
پسی ہوئی لال مرچ
سفید زیرہ

دکھانے کے کچج
ایک کھانے کا کچج
ایک چائے کا کچج

ثابت گرم مصالحہ
ہری مرچیں
ڈالڈا کوٹک آئل

ایک کھانے کا کچج
تین سے چار عدد
آدھی پیالی

ترکیبے

- جھولے نکلنے کی ہوئی چکن کو دھو کر رکھ لیں، پیاز اور شلہ مرچ کے چکوروں کو رکھ لیں۔ ہری مرچوں کو لمبائی میں کاٹ کر رکھ لیں
- ڈالڈا کوٹک آئل میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر گرم کریں پھر اس میں ذرہ ذرہ اور چکن ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ چکن سنہری ہو جائے
- نمک اور لال مرچ ڈال کر فرائی کریں، اس میں سرکہ اور کچپ ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر پانچ سے سات منٹ پکا لیں (چھوٹی بوتلیاں ہونے کی صورت میں اتنی دیر میں چکن گل جائے گا)
- پھر اس میں پیاز، شلہ مرچ اور ہری مرچیں ڈال کر ملائیں اور ٹکی آج پر اتنی دیر پکائیں کہ ہریاں نرم ہو جائے
- چاولوں کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں پھر دو کھانے کے کچج ڈالڈا کوٹک آئل میں فرائی کر لیں

پیریزنٹیشن: پلیٹر میں چاولوں کو بھلا کر اس پر چکن ڈال دیں، ابلے ہوئے انڈوں سے سجا کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: چھ رو سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



READING
Section



اسپاؤسی چٹیز بریڈ

اجزاء	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد
بڑی ڈبل روٹی	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد
چکن کا قیر	آدھا کلو	آدھا کلو	آدھا کلو	آدھا کلو	آدھا کلو	آدھا کلو	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ	حسب ذائقہ	حسب ذائقہ	حسب ذائقہ	حسب ذائقہ	حسب ذائقہ	حسب ذائقہ

ٹرافو کچپ
کالی مرچ پیسی ہوئی
ڈالڈا کوکنگ آئل

ایک کھانے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ
چار کھانے کے چمچ

کلی ہوئی لال مرچ
سرکہ
جلی گارلک ماس

ایک کھانے کا چمچ
ایک پیالی
دو عدد

ادرنک لہسن پیسا ہوا
چیزر چیز
شلا مرچ

ترکیبے

- تین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں ادرنک لہسن اور (صاف دھو کر رکھا ہوا) قیر شامل کر دیں
- ہلکا سا بھون کر اس میں نمک، لال مرچ، کالی مرچ، سرکہ اور جلی گارلک ماس شامل کر دیں۔ پھر نیچے کو تیز آگ پر اتنی دیر بھونیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے، چوبیس سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- ڈبل روٹی کے لمبائی میں تین سلاخیں کاٹ لیں، بیکنگ ٹرے میں المونیم فوئل شیٹ لگا کر اس پر برش سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگا دیں
- تیاری ہوئی ٹرے میں ایک سلاخ رکھ کر اس پر کش کیا ہوا چیز چھڑکیں، پھر اس پر چکن کا بھنا ہوا قیر رکھیں اور اسے دوسری سلاخ سے کود کر دیں اور دوبارہ اسے یہی عمل دہرائیں
- آخری سلاخ کے اوپر کش کیا ہوا چیز پھیلا کر ڈالیں اور چھوٹے ڈالڈا کوکنگ آئل کے چھڑک دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے ادون میں 150°C پر دیں سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں

پیریز نیشترے اب تو سننے بھی بڑوں کو دیکھ کر شے کھانوں کی فرمائش کرتے ہیں، تو یہ خوش رنگ بریڈ بچوں اور بڑوں دونوں کو پسند آئے گی۔

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے



اجزاء			
200 گرام	بیکینگ پاؤڈر	ایک چائے کاجج	کیڑے کے چٹکے
ایک پیالی	بیکینگ سوڈا	ایک چائے کاجج	انڈے
ذیرہ پیالی	پساؤد گرم منساح	ایک چائے کاجج	ڈالڈاسن للادور آئل

دو کھانے کے لیے نیچے
روعدہ
تین چوتھائی پیالی

■ مگاجروں کو دھوکہ چھیل لیں اور کش کر کے دکھ لیں۔ کپ کپ کی نرے کو چکنا کر کے اس میں کاغذ کے کپ نکالیں اور اودن کو 180°C پر گرم کر لیں

■ میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں اور اس میں بیکنگ سوڈا، براؤن شوگر، ہارککے کئے ہوئے کینو کے چھلکے اور گرم مصلحہ ملا لیں

■ بڑے پیالے میں ڈالڈاس فلاور آئل، اور اور انڈوں کو الیکٹریک بیٹر سے بھینٹیں، پھر بیٹر کی اسپیڈ کم کر کے اس میں آہستہ آہستہ میدہ شامل کریں۔

■ آخر میں کش کی کی، دہنی مگاجریں شامل کر لیں اور اس کچر کو تیار کئے ہوئے کپ کپ کے ٹن میں ڈال دیں (ہر کپ کو آدھا بھریں تاکہ پھولنے کی جگہ دے)

■ بیس سے بچیس منٹ کے لئے بیک کر کے نکالیں اور اچھی طرح ٹھنڈے کر لیں۔ پھر انھیں نرے سے نکال کر پلیٹر پر رکھ لیں

■ آکٹنگ کرنے کے لئے، آدھی بیالی مکھن، ڈیڑھ بیالی کریم جز، آدھی بیالی آکٹنگ شوگر اور ایک چائے کا چمچ ونیلا اسپنس کو ملا کر بھینٹیں اور چھری کی مدد سے ہر کپ کپ پر لگا دیں

تیار کی کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: بارہ سے پندرہ عدد



گولاب کباب واسٹ ہانڈی



ایک چائے کاج	سفید زیرہ	ایک عدد	الٹا	ایک چائے کاج	پسی ہوئی لال مرچ	آدھا کلو	قیر
دودھ	پیاز	ایک کھانے کاج	خشک	ایک چائے کاج	پھاؤ گرم مصالحہ	حسب ذائقہ	نمک
آدھی پیالی	ڈالڈا کوٹنگ آئل	دو کھانے کاج	بھنے ہوئے پنے	ایک چائے کاج	پینا پیاز	دو کھانے کاج	اورک لہسن پیاز

ترکیبے

- ایک پیاز کو باریک کٹ کر سنہری فرائی کر لیں، قیر کو دو کھانے کاجی طرح خشک کر لیں۔ پنے، زیرہ اور خشک کو مار کر باریک پیں لیں
- قیر میں اورک لہسن، پیاز، خشک مصالحہ، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ، پینا اور فرائی پیاز ڈال کر چارپ میں باریک پیں لیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے گولوں کی طرح کے کباب بنا کر فریج میں رکھ دیں
- اس کا مصالحہ تیار کرنے کے لئے ایک پیاز کو کھجی پیں لیں اور اسے ڈالڈا کوٹنگ آئل میں ایک چائے کاج اورک لہسن کے ساتھ فرائی کریں
- جب پیاز کی رنگت گلابی ہونے لگے تو اس میں نمک، ایک چائے کاج پیاز، گرم مصالحہ، چھ سے سات پسی ہوئی ہری مرچیں، آدھا چائے کاج پسی ہوئی سفید مرچ اور آٹھ سے دس پے ہوئے کا جو یا باوام ڈال کر اچھی طرح بھوئیں
- تیل علیحدہ ہونے پر اس میں تیار کئے ہوئے گولاب ڈالیں اور تین چوتھائی پیالی پھینٹی ہوئی دی زال کر دو میانی آٹج پر جھک کر پکا لیں
- دو میانی میں ایک سے دو مرتبہ تین کپڑے سے پکڑ کر ہلا لیں۔ دی کا پانی خشک ہونے لگے تو اس میں آدھی پیالی فریش کریم ڈالیں اور دو سے تین منٹ بعد چولہا بند کر دیں
- آخر میں ایک دیکھتا ہوا کرملہ درمیان میں رکھ کر تین سے چار منٹ چن کو جھک کر رکھیں پھر کرملہ نکال لیں

بیزنیس میں اس منفرد گولاب ہانڈی کو ابے ہوئے چادلوں کے ساتھ پیش کریں۔

آدھا کھنڈ | پکائے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے چھ کے لئے

READING
Section



کرسی پوسٹ کوٹڈ فیش



اجزاء	مبجلی کے قتلے	آر	مک
ایک کلو	نہیں عدد	حسب ذائقہ	
شنگ لہسن کا پاؤڈر	کالی مرچ گدڑی ہسی ہوتی	انٹاس	
ایک چائے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	تین سے چار قتلے	
انٹاس کارس	میدہ		
چار کھانے کے چمچ	چار کھانے کے چمچ		
دہل روٹی کا چورا	ڈالاسن ملا اور آئل		
حسب ضرورت	حسب ضرورت		

ترکیبے

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، پھیلے ہوئے پلیٹر میں انٹاس کارس، نمک، ایک چائے کا کالی مرچ اور آدھا چائے کا چمچ لہسن کا پاؤڈر ملا کر کھانے سے بچت لیں
- اس کچر میں مچھلی کے قتلوں کو تھیر کر ہر پیپر لگی ہوئی ٹرے میں رکھ کر فریج میں رکھ دیں
- آلوؤں کو چھیل کر کٹ کر لیں اور ان میں نمک، کالی مرچ اور لہسن کا پاؤڈر ملا لیں
- فرائینگ بین میں ڈالاسن ملا اور آئل کو درمیانی آگ پر گرم رکھیں۔ مچھلی کے قتلوں کو پہلے اچھی طرح سے کش کئے ہوئے آلوؤں سے لپٹ لیں
- پھر ان پر شنگ میدہ چھڑک کر انہیں دہل روٹی کے چورے میں رول کر لیں اور درمیانی آگ پر سنہری ہونے تک فرائی کر لیں

پریزنیشن: اس مزیدار مچھلی کو فروٹ سلاڈ یا انٹاس کے قتلوں کے ساتھ انجوائے کریں۔

نیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ڈال

کادسترخوان

پچیل ڈال

اجزاء

سورکی مال	ایک پیالی	پچن کی پختی	ایک پیالی
توری	دو سے تین عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
اورنگ	ایک انچ کا ٹکڑا	لیسوں کا رس	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	نمیں سے چار عدد	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
پیاز	ایک عدد	ہرادیضیا	آدھی گٹھی
نماز	نمیں عدد	ڈالڈا کونلا آئل	چار کھانے کے چمچ
کوکونٹ ملک	ایک پیالی		

ترکیب

- ڈال کو دھوکہ دیکھ کر رکھ دیں اور اس دوران اس کا مصالحہ تیار کر لیں
- پچن میں ڈالڈا کونلا آئل کو گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں پچلا ہوا اورنگ لہسن اور کٹے ہوئے نماز ڈال کر نمک اور لہسوں کا رس چھڑک دیں
- ڈالک کر ہلکی آگ پر اتنی دیر پکا لیں کہ نماز گل جائیں۔ پھر اس میں بھنا ہوا کٹا زیرہ، ہلدی اور ڈال کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور اچھی طرح ملا لیں
- چھوٹے ٹکڑے کی ہوئی توری، پختی اور کوکونٹ ملک ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب تمام چیزیں گل جائیں تو باریک کٹا ہوا ہرادیضیا اور ہری مرچیں چھڑک کر یا گچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پیرینٹیشن: گرم گرم ابلے ہوئے چا دلوں کے ساتھ اس لذیذ اور خوش گوار کھانے کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

ہنی مسٹرڈش و دیگر شدہ سینز

اجزاء

پچلی کے قند	آدھا کلو	نماز	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	شدہ	دو چائے کے چمچ
پچلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	عاجت رانی	دو چائے کے چمچ
بیکڈ سینز	ایک پیالی	دیاساس	دو کھانے کے چمچ
پالک	200 گرام	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لیسوں	دو عدد	ڈالڈا کونلا آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- پچلی کے قند کو صاف دھو کر رکھ لیں، رانی کو سونا کوٹ لیں
- ایک پیالے میں ایک کھانے کا چمچ لیسوں کا رس، دیاساس، رانی، نمک، شدہ اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کونلا آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس سے پچلی کے قند کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- پالک کو صاف دھو کر ابلے ہوئے پانی میں نمیں سے چار منٹ کے لئے ابالیں پھر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔
- پچلی میں ڈال کر پانی نکالیں اور باریک چوب کر کے رکھ لیں
- بیکڈ سینز (بیک کی ہوئی سفید لوبیا) کو لیں اور کچھ ثابت رہنے دیں اور کچھ کو ہلکا ہلکا پکا پکھل لیں۔ لیسوں کو کش کر کے اس کا باریک چھلکا نکال لیں
- فرانیک چین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کونلا آئل میں پچلی کے قند کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرانیک چین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کونلا آئل ڈالیں اور اس میں لہسن، لال مرچ، لیسوں کا رس، لیسوں کے چھلکے، لوبیا اور پالک ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں

پیرینٹیشن: کو بیا اور پالک کو پیٹیز میں نکالیں اور اس پر فرائی کی ہوئی پچلی رکھ کر نماز کی سلاکڑ سے سجائیں۔ یہ ایک مکمل غذا عیبت سے بھرپور خوش ہے جسے جھٹ پٹ بنا کر پیش کیا جاسکتا ہے۔

ڈال ڈال کادسترخوات



تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

پودینہ اور ٹماٹر والے بینگن

اجزاء	تنگن	آدھا کلو	دی	آدھی پیالی
نک	حسب ذائقہ	پودینہ	ایک گلی	
ٹما	چار عدد	برادھنیا	آدھی گلی	
پیاز	چاندو	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد	
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کاج	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت	
بلدی	آدھا چائے کاج			

ترکیب

- بینگن کو ڈالڈا کنولا آئل لگا کر تھوڑے پردھیں اوداسے بڑے پین سے ڈھک دیں، دو سے تین مرتبہ الٹ پلٹ کرتے ہوئے اچھی طرح سینک لیں۔ ٹنڈا ہونے پر بینگن کو پھیل کر کانے سے پیش کر لیں
- نن بادنیک کی ہوئی پیاز کو ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پین میں نک، بلدی اور لال مرچ کے ساتھ چاؤ کھانے کے کچھ ڈالڈا کنولا آئل میں فرائی کی ہوئی پیاز ڈالیں۔
- چوب کے ہوئے ٹماٹر اور پانی کو پھینڈا دیتے ہوئے بھونیں۔ پھر اس میں پھینٹی ہوئی دی شامل کر لیں
- چوب کی ہوئی پیاز ڈال کر اچھی طرح بھونیں، پھر بینگن اور بادنیک کٹا ہوا پودینہ ڈال کر ملا لیں
- بادنیک کی ہوئی ہری مرچیں اور برادھنیا ڈال کر بلی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پردھ دیں

پیریزنٹیشن: گرم گرم چپاتی کے ساتھ سرد اہں میں دو پیر کے کھانے پر لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

اجزاء

پکین کا تیر	200 گرام	پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کاج
دی	آدھا کلو	ثابت دھنیا	ایک چائے کاج
نک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کاج
ادوک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کاج	چاٹ مصالحہ	ایک چائے کاج
پیاز	ایک عدد	ثابت گرم مصالحہ	ایک چائے کاج
کٹی ہوئی لال مرچیں	ایک چائے کاج	ڈالڈا کنولا آئل	دو سے تین کھانے کے کچھ

ترکیب

- پین میں ڈالڈا کنولا آئل میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر گرم کریں اور اس میں چوب کی ہوئی پیاز کو بلی کی نرم ہونے تک فرائی کریں
- اس میں بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا، کٹی ہوئی اور پسی ہوئی لال مرچ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں ادوک لہسن، نک اور قیر ڈال کر تیز آٹھ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ تھے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- چوب سے اتاد کر ٹنڈا کر لیں۔ پھر دی کو پھینٹ کر اس میں نک اور چاٹ مصالحہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس میں قیر ملا کر اوپر سے بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ چھڑک دیں

پیریزنٹیشن

گھر کی نئی ہوئی تازہ چباتیوں کے ساتھ دو پیر سے، نے پر اس بلی بھنگی ڈش کا مزد لیں۔



READING
Section

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنگ نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



سیخ کباب بریانی

اجزاء

دو عدد	ڈبل روٹی کے سلائس	تین سے چار عدد	ثابت لال مرچیں	ایک عدد	شملہ مرچ	آدھا کلو	قہہ
حسب ضرورت	ڈالہ VTF بنا پستی	تین سے چار عدد	بری مرچیں	ایک چائے کاج	پسی ہوئی لال مرچ	حسب ذائقہ	نک
		دو کھانے کے چمچ	براہمنیا باریک کٹا ہوا	ایک چائے کاج	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	ادریک پسینا ہوا
				ایک کھانے کا چمچ	سیخ کباب مصالحہ	ایک عدد	پیاز

ترکیبے

- تھے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں۔ پھر ڈبل روٹی کے علاوہ تمام مصالحوں کو تھے کے ساتھ ملا کر پیس لیں۔
- ڈبل روٹی کے سلائس کو پانی میں بھگو کر اچھی طرح نمو لیں اور تھے میں ملا کر چھوٹے چھوٹے سیخ کباب بنالیں۔ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالہ VTF بنا پستی لگا کر اس میں تمام کبابوں کو رکھ دیں اور درمیان میں رکھتا ہوا کوئلہ رکھ کر چار سے پانچ منٹ ڈھک کر دم پر رکھ دیں۔
- چاروں کو بنانے کے لئے: تین پیالی چارلوں کو نکھ اور ایک کھانے کا چمچ ثابت گرم مصالحہ ڈال کر ابال لیں۔ پھر اس کا مصالحہ تیار کرنے کے لئے دو عدد باریک کٹی ہوئی پیاز کو چار کھانے کے چمچ ڈالہ VTF بنا پستی میں سنہری فروٹی کریں اور اس دو کھانے ہوئے لٹائر ایک پیالی دسی اور تین کھانے کے چمچ برانی مصالحہ ڈال کر بھجھیں۔ پھر ایک چوتھائی پیالی پانی ڈال اس میں تیار کئے ہوئے سیخ کباب رکھ دیں اور پستے ڈال کر باریک کٹا ہوا براہمنیا اور پورینہ چھڑک دیں۔ دس سے بارہ منٹ دم پر رکھیں تاکہ کباب مکمل پک جائیں پھر اس مصالحے کو ابلے ہوئے چارلوں پر ڈال کر آدھی پیالی دودھ میں ملا ہوا زردے کا رنگ اور چند قطرے کیوڑہ اسنس ڈال کر بگی آٹھ پر دس سے بارہ منٹ دم پر رکھ دیں۔

پیریز نیشتر: گرم گرم دیش میں نکال کر برے مصالحے والے دلتے کے ساتھ پیش کریں۔

کالے کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

60
READING
Section

اجزاء

اندازے	چھ عدد	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
اورک لہسن پیسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	گرم مصالحہ پیسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
رودھ	تین چوتھائی پیالی	قصوری میتھی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
نماز	دو عدد	ڈالڈا کنگ آئل	حسب ضرورت
نماز کا پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیبے

- اندول کو بڑے پیالے میں ڈال کر اس میں نمک، ہلدی اور رودھ شامل کر کے پھینٹ لیں
 - فرائینگ چین میں ڈالڈا کنگ آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کر دیں اور اندول کے کچر کو تین سے چار حصوں میں کر کے آٹھ کی طرح سنہری فرائی کر لیں
 - اسی فرائینگ چین میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو بلی سنہری فرائی کریں، پھر اس میں اورک لہسن، نمک، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر بھونیں
 - مصالحے کی خوشبو آنے پر اس میں نماز ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ نماز نرم ہو جائے۔ نماز کا پیسٹ ڈال کر ملائیں اور تیار کئے ہوئے آٹھ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس میں ڈال دیں
 - ہلکا سا ملا کر باریک کٹی ہوئی آبی مرچیں اور قصوری میتھی چمک کر چوبیس سے اسیاد لیں
- پیریز نیشنل سے گرم گرم پرائیوں کے ساتھ تازے پرائیٹ لٹائیں۔

تیاری کا وقت: دس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

چکن ویکسٹیل کروکیٹیں

اجزاء

چکن	200 گرام	مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
کس ہزیاں	رو پیالی	زابل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	انڈے	رو عدد
کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ثابت کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گھٹی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیبے

- آلو، گاجر، مسرہ د پھول کو بھی کوہو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور چار میں ڈال کر پھین لیں
- چکن کی چھوٹی بونیوں کو ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کنگ آئل میں موٹی کٹی ہوئی کالی مرچ اور لال مرچ کے ساتھ تیز آگ پر فرائی کر لیں
- چوبیس سے اسیاد کر خوروا اسامٹھا کریں پھر انھیں ریڈ کر کے ایک پیالے میں ڈال لیں
- دیشی ہوئی چکن میں ہزیاں، نمک، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور مسٹرڈ پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ان کے لیوڑے سے کباب بنائیں اور پہلے پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈپ کریں پھر زابل روٹی کے چورے میں رول کریں اور ڈالڈا کنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پیریز نیشنل سے

ان تھم پٹ بننے والے کروکیٹس کو شام کی چائے پر یا دات کے کھانے پر ٹماٹو کچپ کے ساتھ سائڈ ڈش کے طور پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد



READING
Section

دالدا کادسترخوانے



تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

گریمی چکن اسٹیکس

اجزاء

چار عدد	ہری مرچیں	آدھا کلو	چکن کی ہڈیاں
آدھی کھٹی	ہرا دھنیا	حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ	تندہ مصالحہ
حسب ضرورت	ذیل روٹی کا چورا	ایک پائے کا چمچ	سفید زیرہ
ایک عدد	انڈا	دو کھانے کے چمچ	فریش کریم
حسب ضرورت	ڈالڈا کنولہ آئل	دو کھانے کے چمچ	ماپونیز

ترکیبے

- ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو لیمنوں کا رس ملا کر پیس لیں اور ان میں نمک، تندہ مصالحہ، بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ، کریم اور ماپونیز ڈال کر ملا لیں
- بغیر ہڈی کے چکن کی ایک سائز کی ہڈیاں کر لیں اور مصالحے کے کچھ حصے میرینٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑی کی چھوٹی سیخوں کو دس منٹ پانی میں ڈبو کر رکھیں پھر ان پر میرینٹ کی ہوئی ہڈیاں لگا لیں
- ان سیخوں کو پہلے پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈبوئیں پھر ذیل روٹی کے چورے میں دل کر کے دوبارہ سے فریج میں رکھ دیں
- فرائینگ بین یا کراہی اتار ڈالڈا کنولہ آئل ڈالیں کراس میں ان سیخوں کو آسانی سے ڈیپ فرائی کیا جائے
- درمیانی آگ پر ڈالڈا کنولہ آئل کو گرم کر کے تیار کی ہوئی سیخوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن: ان مزیدار گری چکن اسٹیکس کو ٹماٹو کچپ یا ہری چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

مچھلی کے کوٹے

اجزاء

250 گرام	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
حسب ذائقہ	ہرا دھنیا یا ایک کٹا ہوا	دو کھانے کے چمچ
ایک پائے کا چمچ	انڈا	ایک عدد
ایک عدد درمیانی	ذیل روٹی کا سلائس	ایک عدد
ایک عدد	ڈالڈا کنولہ آئل	حسب ضرورت
کالی مرچ پیس ہوئی	آدھا پائے کا چمچ	

ترکیبے

- بغیر کانٹے کی مچھلی کو صاف دھو کر اس پر نمک چھڑکیں اور ڈھک کر دو میانی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ مچھلی کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ آلو کو مچھلی کے ساتھ ملا کر میٹش کر لیں اور اس میں ادھلک لیں، کش کی ہوئی پیاز، کالی مرچ، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ملا لیں
- انڈے کو اٹکا سا پھینٹ کر اس میں چورہ کی ہوئی ذیل روٹی کا سلائس ڈال کر ملا لیں اور مچھلی کے کچھ حصے میں ملا کر چھوٹے چھوٹے کوٹے بنالیں۔ ان کو نیم گرم ڈالڈا کنولہ آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- ان کو تین کی گریڈ تیار کرنے کے لئے تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولہ آئل میں کڑی پتے ڈال کر گرم کریں اور اس میں ایک چائے کا چمچ ادھلک لیں پھا ہوا نمک، ایک کھانے کا چمچ پیس ہوئی لال مرچ، ایک کھانے کا چمچ پیسا ہوا دھنیا، آدھا چائے کا چمچ بلدی ڈال کر پانی کا چھینٹا دسیہ ہوئے بھونیں۔ پھر اس میں آدھی پیالی کوکونٹ ملک، دو کھانے کے چمچ لیمنوں کا رس اور دو سے تین کھانے کے چمچ فرائی کی ہوئی پیاز ڈال کر ملا لیں اور بالکل آگ پر دم پر رکھ دیں۔ پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد اس میں فرائی کے تین کوکیز سے پکڑ کر ہلا لیں اور چوبیس سے اتار لیں

بادیک کٹا ہوا ہرا دھنیا چمڑک کر اس کو تھوکوں کے ساتھ کواہلے، دئے چاواؤں کے ساتھ پیش کریں۔

READING
Section



ہاتھی ہساری کباب

اجزاء

گائے کا گوشت

نمک

ادرک لہسن پیاز ہوا

آدھا کلو

حسب ذائقہ

ایک کھانے کا چمچ

پیاز

کئی ہونٹ لال مرچ

سینڈویر

ایک عدد درمیاں

ایک چائے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

لہسن

پیاز ہوا ناریل

خشخاش

دو کھانے کے چمچ

ایک کھانے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

دہی

پینا پیاز ہوا

ڈالڈا کوکگ آئل

چار کھانے کے چمچ

دو کھانے کے چمچ

ایک چوتھائی پیال

ترکیب

گوشت کی بغیر ہڈی کی بونیوں کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں

خشخاش، زمرہ، ناریل اور لہسن کو بھون لیں۔ پیاز کو دہی کے ساتھ پیس لیں اور ساتھ ہی بھنے ہوئے مصالحے ملا کر پیس لیں

پھر اس میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچیں اور پیچھا ملا لیں، گوشت کی بونیوں کو مصالحے کے اس کچرے سے میرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں

مٹی کی ہاتھی میں ڈالڈا کوکگ آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں میرینٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر ڈھک دیں

درمیاں آگ پر گوشت گھنٹے تک پکائیں اور احتیاط سے (تاکہ بونیاں ٹوٹنے نہ پائے) ہلکا سا بھون کر چوبھے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: باریک کٹی ہوئی ہری مرچوں اور پیاز کے لمبھوں سے سجاکر تان یا پرائیوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پینٹیس سے چالیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



READING
Section





مصالے دار مٹن پلاؤٹ

اجزاء	لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	فراز	دو عدد	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
بکرے کا گوشت	ادھ کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ہری مرچیں	چھتے آٹھ عدد
چاول	پیاز	چار عدد درمیاں	سفید ذیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک						

ترکیبے

- گوشت کو صاف دھو کر رکھ لیں، پھن میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ثابت گرم مصالحہ اور ہار پک کئے ہوئے لہسن کے جوئے ڈال کر فرائی کریں اور اس میں گوشت کو سنہری ہونے تک بھونیں
- پھر اس میں تین پھالی پانی ڈال دیں اور ڈال ڈال آنے پر ہری مرچیں اور دو پیاز کو سونا سونا کات کر ڈال دیں۔ ڈھک کر ملکی آٹھ پر گوشت گلنے تک پکائیں
- چاولوں کو دھو کر بھگو دیں اور علیحدہ پھن میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں دو بار یک کئی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- اس میں پیاز اور کھانے کے جوئے نماز ڈال کر اچھی طرح بھونیں، پھر گوشت کو پھن سے نکال کر اس مصالحے میں ڈال کر بھون لیں
- چاولوں کو پانی سے نکال کر گوشت کے ساتھ شامل کریں اور اچھی طرح ملا کر پھن (پختی کم از کم تین پھالی ہو ورنہ پانی ملا لیں) ڈال دیں، نمک اور کالی مرچ ڈال کر درمیاں آٹھ پر پکائیں
- پانی خشک ہونے پر آٹھ بجے آٹھ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پیریز نشیترے اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکالیں، سلا اور ماننے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

READING
Section



ریڈرز رسیپے
کوئٹیسٹے ونر
ادکارہ سے سرت جاوید قمر اپانی ہیں

چیز نیوکی (Cheese Gnocchi)

اجزاء	دو عدد دو میاں	کالی مرچ پس پیوٹی	آدھا چائے کا چمچ	شردوز	نہن سے چار عدد	پارسلے	آدھا چائے کا چمچ
آلو	تین پتھائی پیالی	چیز رچیز	ایک پیالی	ابے ہوئے سز	حسب پسند	ماجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
میدہ	حسب ذائقہ	بلیٹک پاؤڈر	ایک چمکی	ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی	ڈالدا کوکک آئل	حسب ضرورت
نمک	ایک عدد	بلیٹک سوڈا	ایک چمکی	بغنی	ایک پیالی		

ترکیبے

- آلوؤں کو بال کر چیلیں اور ان کو کش کر لیں آدھی پیالی میدہ سے میں بلیٹک سوڈا اور بلیٹک پاؤڈر ملا کر رکھ لیں
- نیم گرم آلوؤں میں دو کھانے کے چمچ میدہ اور اندھا ڈال کر تیزی سے ملائیں، پھر اس میں نمک، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور میدہ ڈال کر اچھی طرح گوندھ لیں
- پھر اس کے چھوٹے چھوٹے جڑے بنا کر انہیں کانٹے سے ہلکا سا باد باکر ڈالدا کوکک آئل لگی ہوئی ٹرے میں رکھنے جائیں۔ جب تمام نیوکی تیار ہو جائے تو انہیں نمک ملے ہوئے ایلٹے ہوئے پانی میں احتیاط سے ڈالیں
- دو میانی آٹھ پر ایلٹے ہوئے جب نیوکی پانی کی سطح پر آ جائے تو انہیں پانی سے نکال لیں
- ساس بنانے کے لئے ماجرین یا مکھن میں چوپ کئے ہوئے شردوز ڈال کر فرائی کریں پھر اس میں میدہ شامل کر کے بھونیں۔ تھوڑی تھوڑی بغنی اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ہلکا سا گوندھا ہونے تک پکائیں
- نمک، کالی مرچ، کش کیا ہوا جیز اور سز ملا کر چوبلے سے اتار لیں

پوسٹیشنل نیوکی کو ہیلز میں رکھ کر اوپر سے ساس ڈالیں اور پارسلے چھڑک کر فریج بریڈ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

سرت جاوید صاحبہ کا تعارف
آپ بلاگن ڈائف جن اور دو بیارے سے بچوں کی فرمائش پوری کرنے کے لئے ڈالدا کوکک سترخان
کی رشتہ پر مبنی ہیں آج ان کی آواز سترخان کی آواز کی ہے

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے
READING
Section

Recipe Contest

• ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالدا کادسٹرخوان ریڈر کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے فوازاں۔
• ہمز کلب ممبر کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کوئٹسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کاسٹیشنل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوپٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام ڈالنا شروع لکھ کر ملی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
• کامیاب ہونے والے کسٹیشنل سوپ ڈش اور ریڈر کلب کی جانب سے تمام شرکت کنندگان کو فوری طور پر مطلع کیا جائے گا۔
• مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کادسٹرخوان ریڈر کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا براہ کرم اسے جلد سے ہی مکمل کر کے اپنی ریسیپی کے ساتھ ارسال فرمائیں۔



فون (ٹول فری): 0800-32532، پوسٹ بکس 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com

READING
Section

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔

اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے

صرف -/Rs. 1,800 میں حاصل کیجئے

اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کادسترخوان

سبسکریپشن فارم

Name: _____
Address: _____
Phone No: _____ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
Email: _____ ای میل

سبسکریپشن فارم اور چیک اینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں

اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی

2nd, 210 Revelation Inc. ٹکوری کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5 کلفٹن، کراچی (75600)
فون نمبر: 021-35304425-6



فون (ڈالڈا): 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3560، کراچی، پاکستان
www.daldafoods.com، ویب سائٹ: dalda.advisory@daldafoods.com

70
READING
Section

”آج کل ریسٹورنٹس کی ڈشز سیکھنے کا رجحان عام ہے“ کوکنگ ٹیچر سیدہ صدف زیدی کہتی ہیں...

شاہین ملک

کھانے نے انسانی زندگی میں ابتداء ہی سے اہم کردار ادا کیا ہے کیونکہ اس پر زندگی اور نشوونما کا انحصار ہوتا ہے۔ انسانی تہذیب و زراعت و کاشتکاری اور سائنسی ٹیکنالوجی کے ادوار سے گزری، اسی سے تہذیب کی ترقی کا پتہ چلتا ہے کہ جیسے جیسے وہ اپنی غذا کو بہتر شکل اور خوش ذائقہ بناتا چلا گیا۔ جب کھانا تہذیب و تمدن کی علامت بنے تو کیا کھانا چاہئے؟ کیسے کھانا چاہئے اور کھانے کو کن کن طریقوں سے تیار کیا جانا چاہئے؟ پھر اسے کیسے پیش کیا جائے؟ یہ سارے سوال حل کرنے کے لئے ذہنی ترقی اور تمدن کے بارے میں رائے دی جاسکتی ہے۔ معاشرے کی یہ ترقی جن افراد کی بدولت ممکن ہوتی ہے ان میں سرگرم کھانا پکانا سکھانے والے اساتذہ کے نام آتے ہیں۔ شیف بھی کسی ٹیچر کا تراشا ہوا بہرا ہوتا ہے۔ آج ڈالہ کا دسترخوان خاتون کوکنگ ٹیچر سیدہ صدف زیدی سے ہونے والا مکالمہ پیش کر رہا ہے، آپ بھی پڑھیے...

”آپ سے یہ پہلی ملاقات ہے، ہمارا خیال تھا ہم کسی بزرگ خاتون سے بات کریں گے بہر حال آپ کب سے اس شعبے سے منسلک ہیں؟“

”اکثر لوگ مجھے طالبہ ہی سمجھتے ہیں۔ دراصل میں انٹری سے مختلف کھانوں کے کورس کر رہی تھی۔ پکانے کا شوق بہت تھا۔ میزک میں ای کی مدد سے بریانی بنانی تو گھر میں بہت سراہا گیا۔ میرے والدین میری حوصلہ افزائی کرتے رہے۔ آج کو حیرت ہوئی کہ مجھے اسلامک اسٹڈیز میں ماسٹر بننے



READING
Section

میں نے اس کی طرف سے کسی چیز کا شک نہیں کیا۔

”آپ کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

”میں نے اس کے لئے کیا ہے؟“

صاف پانی ہے صحت کا ضامن

پانی کی صفائی، اخلاقی ذمہ داری بھی

کئی گھروں میں پینے کا پانی ابلا جاتا ہے، کچھ گھروں میں مستند کمپنیوں کی 6-8 لیٹر پانی کی بوتلیں آتی ہیں اور کچھ خواتین فلٹر پر بھروسہ کرتی ہیں اور مستند کمپنی کا فلٹر ٹنکوں میں لگا جاتا ہے جس سے گزر کر پانی صاف ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بازار میں پانی صاف کرنے کی تھیلیاں جنہیں مصفا کہا جاتا ہے ان کی بدولت بھی پانی کے برتن بائٹک میں موجود پانی صاف کیا جاتا ہے۔ اس سے پانی میں موجود جراثیم مر جاتے ہیں، لیکن فلٹروں کے استعمال کی ایک مخصوص مدت ہوتی ہے جس کے بعد ان کو بدلنا بہت ضروری ہوتا ہے۔



ابالنے ہوئے پانی پر دھکن رہے تو اچھا ہے۔ خنڈا ہونے پر یہ پانی جراثیم سے پاک ہوگا۔ آپ اسے پینے کے لئے استعمال کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کے پانی کی رنگت گدلی ہے تو ظاہر ہے کہ اس پانی میں مٹی شامل ہے۔ بہتر ہے کہ پانی ابالنے سے پہلے اس میں بھنگری کے دواج کے ٹکڑے کو پانی کی اوپری سطح میں گھمائیں۔ چند منٹ بعد پانی میں شامل گندگی بچے پانی میں بیٹھ جائے گی۔ اب احتیاط سے اس پانی کو کسی دوسرے صاف برتن میں الٹیں اور ابال لیں۔ اس طرح پانی سے مٹی اور جراثیم دونوں دور ہو جائیں گے۔

زیر زمین پانی جمع کرنے کی ٹنکی ہر چہ ماہ بعد صاف کرانی بہت ضروری ہے۔ پانی کو ابالنے کے لئے کسی ایسی دھات کا برتن استعمال نہ کریں جو گرم ہو کر پختلی ہو۔ اگر تان چینی کی کسی دھچکی کی سطح اکھڑ چکی ہو تب بہت احتیاط کرنے کی ضرورت ہے۔ ایلو پٹیم جیسی دھات سے بنی دھچکی بہتر انتخاب ہے۔

گھریلو استعمال کے لئے پانی کیسے صاف کیا جائے؟

زیر زمین ٹینک یا چھت والی ٹنکی، واٹر کولر اور فریج میں رکھی جانے والی پانی کی بوتلیں مخلوط تو اس وقت ہوئیں جب ہم انہیں دھو کے صاف کر کے ڈھک کر رکھیں گے۔ اگر بول کا کارک نہ لگا یا تو فلٹر شدہ پانی بھی آلودہ ہو جائے گا۔

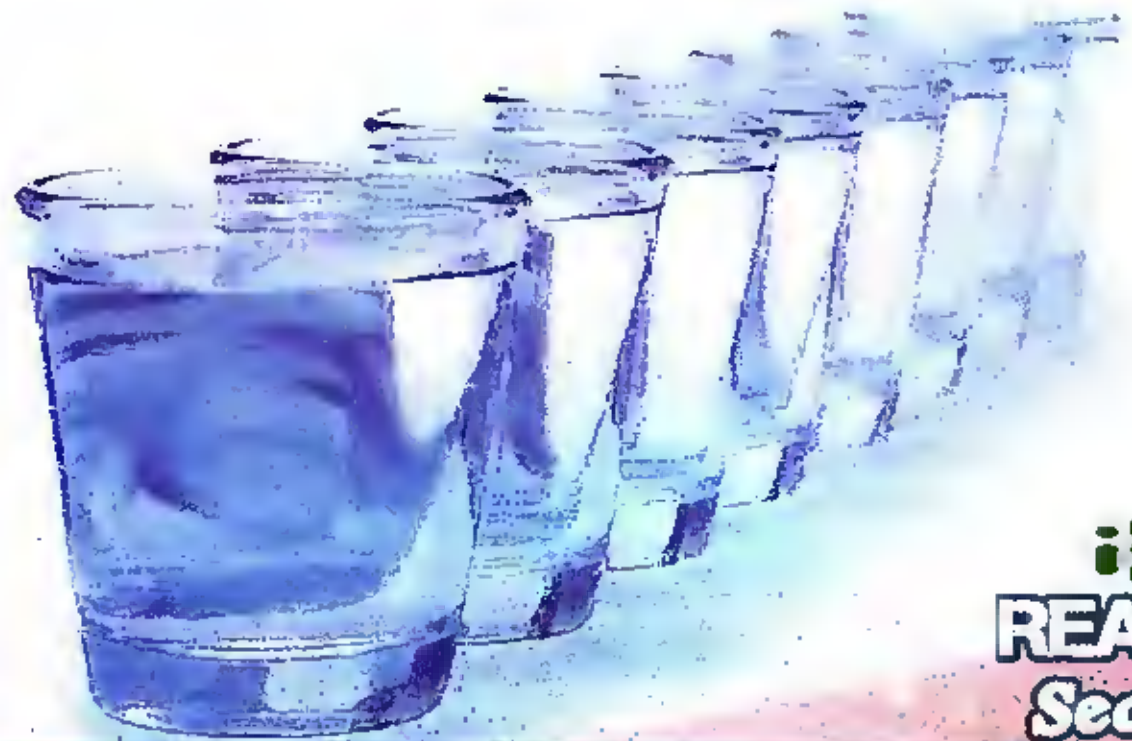
یاد رکھنے کی باتیں

- کراچی کے ان علاقوں جہاں لائن میں پانی نہیں آتا اور ٹنکروں کی مدد سے پانی سپلائی ہوتا ہے۔ یہ گھرانے بغیر پانی ابالے اس پانی کو استعمال نہ کریں ورنہ بیمار پڑ سکتے ہیں۔
- گندے پانی سے کبھی کبڑے بھی نہ دھوئیں۔ اپنے دھوئی کو بھی ہدایت کریں کہ وہ گندے پانی سے کبڑے نہ دھوئے۔
- زیر زمین ٹینک کنکریٹ لائن کے قریب نہ دھوئیں۔ اس ٹینک کے آس پاس کی زمین بھی پلندہ دینی چاہئے۔
- فلٹر سے حاصل ہونے والے پانی کو بھی جانچنا ضروری ہے۔ کمپنی کی فراہم کردہ Expiry تاریخ کا خیال رکھیں۔ اسے بروقت بدل لیں۔ اپنی اور اپنے اہل خانہ کی اچھی صحت کو اپنی زندگی کا اولین ترجیحی ہدف بنائیے۔ ایک اچھی بہن، بیٹی، بیوی اور ماں کی حیثیتوں میں آپ پر ایک نہیں متعدد اخلاقی ذمہ داریاں ہیں، کوشش کرتی رہئے کہ ایک اچھی اوم میکر اور منتظم بنائیں۔

کچڑ اور گلیوں میں کھڑا گندا پانی

اکثر گھروں میں تو صاف پانی پابجائے اسے مگر کلیوں میں کھڑا ہوتا ہے جہاں حشرات کی افزائش ہوتی ہے۔ کھیاں، گچھرا، کبڑے، کھوڑے جمع ہو جاتے ہیں۔ یہ اگر صاف سفرے گھروں میں بھی آ جاتے ہیں۔ ننھے ننھے حشرات فضا سے اڑ کر ہمارے کھانوں، کپڑوں اور کمروں میں پہنچ جاتے ہیں۔ لمبر باکے پھر بھی ان گندے پانی کے جوہروں میں پروان چڑھتے ہیں۔ سیلن اور گیلے پن کی وجہ سے کبڑے کھوڑے جنم لیتے ہیں اور اس گندگی میں شامل مضر صحت جراثیم کلیوں کے ذریعے ہم تک پہنچتے ہیں۔ اگر آپ کو ایسی صورتحال کا سامنا ہے تو فوری طور پر اپنی گلی میں کھڑے پانی کو دور کرنے کی کوشش کریں۔

اپنی پڑوسلوں کے ساتھ مل کر گلی کی صفائی پر توجہ دیں۔ کبڑے اور فرش دھولے کا پانی دروازے سے باہر نہ نکالیں، بلکہ اس کی نکاسی کے لئے نالی بنوائیں جو آپ کے گھر میں جانی ہے۔ گلی میں سوکھے چولے کا چھڑکا ڈالیں۔ گھراٹے پر بلدیہ کے محکمہ صحت سے یا اپنے علاقے کے بلدیاتی عملے سے رجوع کریں اور اس کی صفائی کروائیں۔ گلی میں گھڑے ہوں تو انہیں بھر دالے کا انتظام ہوتا چاہئے۔



READING
Section



کیا کھائیں کیا نہ کھائیں کیسے صحت بنائیں

ہیزی خور بننے، صحت مند رہنے

ہیزی خور ہونے کے بڑے نذرانہ ہیں۔ اگر آپ کا انحصار کھانا ہیزی پر ہے تب بھی ان کی غذائیت سے مستفیض ہو سکتے ہیں۔ یہ لوگ ایسے کسی بھی اہم جز سے محروم نہیں رہتے جو انسانی صحت اور نشوونما کے لئے ضروری ہوں۔ انہیں تمام دوائیوں اور روغنات سیرا جاتے ہیں جبکہ اعداد و شمار اور تحقیق سے ثابت ہوتا ہے کہ انہیں ہارٹ ایکٹ دیگر امراض قلب، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، سونا پے اور کینسر کے خطرات کم لاحق ہوتے ہیں۔

اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہئے کہ ہیزیوں کو تلنے، بھونے اور گندھ کر پکانے کے بجائے ابال کر استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔

جوانگ روزمرہ زندگی میں صحت مند اور طرز زندگی کے ضابطے اپناتے ہیں وہ اپنی خوراک میں ایسی رکھتے ہیں جو انہیں نقصان نہ پہنچائے۔ صحت کا تحفظ رکھنے والے اپنے لئے سفید گندھ اور کھانے پرستی کرتے ہیں یعنی کھانے پرستی کی ایسی چیزیں اپنی روزمرہ خوراک میں شامل کرتے ہیں جو صحت مند اور طاقتور بنانے میں مددگار ہیں بلکہ بہت ہی عام بیویوں سے بھی پائی جاتی ہیں۔ گوشت اور سفید گندھ کا انتخاب، صحت کی حفاظت اور اس کی ضروری غذا، صحت مند اور طاقتور بنانے میں مددگار ہیں۔ سفید گندھ اور کھانے پرستی کرتے ہیں جو صحت مند اور طاقتور بنانے میں مددگار ہیں۔ سفید گندھ اور کھانے پرستی کرتے ہیں جو صحت مند اور طاقتور بنانے میں مددگار ہیں۔

مختلف انداز سے پکا ہوا گوشت

ہوں تو مرغی، بکرے، بھینس اور گائے کی کئی دھڑعوام میں بے حد مقبول ہیں انہیں ہم کی سو طریقوں سے پکاتے ہیں۔ جانور تو وہی ہیں مگر مختلف خطوں، علاقوں اور تہذیبوں کے اثرات کی وجہ سے ہر جگہ ان کی تیاری کے طور طریقے بدل جاتے ہیں۔ کہیں گوشت کو باربی کیو اور روٹ کھانے کا زیادہ رواج ہے تو کہیں سالن اور مصالحے دار چاولوں کے ساتھ جیسے بریانی اور پلاؤ کھائے جاتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ گوشت انسانی جسم کی بہت سی غذائی ضروریات پوری کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہے لیکن یہ بات بھی بہت اہم ہے کہ گوشت کے فوائد کے مقابلے میں اس کے نقصانات کا پلڑا بھاری ہے۔ گوشت کو خواہ کسی بھی شکل میں پکایا جائے یہ مختلف بیماریوں کی وجہ میں شامل رہتا ہے۔ لہذا یہ ایسی خوراک نہیں کہ جسے مکمل طور پر محفوظ اور مفید غذا قرار دیا جائے۔ یہ دل کے امراض، ہائی بلڈ پریشر، آدھے سر کا درد، جواروں اور اعضاء کے درد کے علاوہ یورک ایسڈ کی زیادتی کا محرک بنتا ہے۔ اگر گوشت کھانا ہو تو اس کی مقدار کم سے کم لیجیئن یا پھر اسے ہیزیوں کے ساتھ ملا کر پکائیں۔ باربی کیو اور روٹ کے ساتھ تازہ سلاوا، لیموں، لہسن اور کھجور کا استعمال ضرور کریں۔



پانی کونہ بھولیں

سوم کوئی بھی ہو، اچھی خوراک اور ہیزی غذا کے ساتھ دن میں آٹھ سے بار دھلاں تک پانی ہر بالغ اور صحت مند انسان کے لئے بے حد ضروری ہے۔ پانی دوران خون کی روانی اور جسم کے کیمیائی عمل کو صحت بخش طریقے سے جاری رکھتا ہے۔



انرجی ڈرکس نہیں کافی بہتر انتخاب ہے

بہتر لوگ انہیں اس لئے استعمال کرتے ہیں تاکہ ان کی جسمانی طاقت، کمزوری یا ذہنی توانیاں بڑھانے کے لئے خوراک میں انرجی ڈرکس کا استعمال ایک ثقافت میں داخلہ چلا رہا ہے۔ انہیں پینے کے بعد توانائی تو میسر آتی ہے جو ان ڈرکس میں غیر معمولی مقدار میں شامل کیلیم کی مرہون منت ہوتی ہے۔ جسمانی توانیاں بڑھانے کا یہ مستقل حل نہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ عارضی طور پر خود کو چاق و چوبند بنانے اور سستی و کالی دور کرنے کے لئے کافی کا ایک کپ پی لینا زیادہ بہتر ہے کیونکہ کافی بے ضرر ہے۔ انرجی ڈرکس میں شکر اور کیلیم بہت زیادہ مقدار میں شامل ہوتے ہیں جو ہارٹ ایکٹ اور ہائی بلڈ پریشر کا سبب بنتے ہیں۔



الزائمر... دماغ کو گھن لگانے والی بیماری اچھی نیند، متوازن غذا اور وٹامن B بچاؤ کے اہم ذرائع ہیں

یہ دماغی امراض کے مجموعے کا نام ہے جس کا اب تک حتمی علاج دریافت نہیں ہو سکا ہے۔ یہ مرض درحقیقت دماغی ظلل کی عام شکل ہے جو انسان کو بتدریج موت کے منہ کی طرف تھیل دیتا ہے اس مرض کو جرنل صبی ماہر امراضیات الیکس الزائمر نے 1906ء میں دریافت کیا اور اسی مناسبت سے اس مرض کا نام الزائمر مشہور ہو گیا۔

جسمانی دماغی نظام کا یہ حصہ درحقیقت جسمانی سوچن یا درم پر کنٹرول رکھ کر زیادہ تر اور الزائمر کو دور رکھتا ہے تاہم متوازن غذا استعمال نہ کرنے سے اس کے ہلاک ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ ہمارا جسمانی نظام NLRP3 پروٹینز

پول تو 65 برس سے زائد عمر کے افراد کو اپنا نشانہ بناتا ہے تاہم یہ بیماری اس عمر سے پہلے بھی ہو سکتی ہے ایک اندازے کے مطابق پوری دنیا میں 2050 تک ہر آٹھ افراد میں سے ایک فرد اس مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اس مرض کے حوالے سے علامات اور علاج خاص دماغ نہیں تاہم سائنس نے چند اسباب متوجہ کئے ہیں۔ آپ بھی اپنے طرز زندگی اور دماغ کے امور پر توجہ دیجئے۔

کیا آپ دانتوں کی صفائی کرتے ہیں؟

جو لوگ اپنے دانتوں کی اچھی طرح صفائی کرتے ہیں۔ ہر سال یا چھ ماہ بعد دینٹسٹ سے رابطہ کر کے مشورے اور ہدایات قبول کرتے ہیں ان میں دماغی بیماری الزائمر کا خطرہ نہیں ہوتا۔ یہ مطالعہ کی سینئر کا شمار یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق دانتوں کی خراب حالت اور سوجھن کے مرض سے دماغی صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ تحقیق کے بقول دماغی امراض میں مبتلا مریضوں میں ایسے نیکسٹریا کثرت سے پائے جاتے ہیں جو سوجھن کی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ یہ نیکسٹریا دماغ خون کے ذریعہ دماغ تک پہنچتے ہیں تو وہ دماغی خلیات جنہیں نیند بھی کہا جاتا ہے کی موت کا سبب بنتے ہیں یہ جدید طبیات الزائمر کے مرض کا سبب بنتی ہیں۔

نیند کی کمی، الزائمر کا اہم سبب ہے

امریکی جانر ہوکنز یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق جو لوگ کم سوتے ہیں یا کم خوابی کا شکار ہیں ان کے دماغ میں ایسی غیر معمولی سرگرمیاں ریکارڈ کی گئی ہیں جو الزائمر کی ابتدائی علامات بھی قرار دی جاسکتی ہیں۔ ایسے افراد میں Beta Employed کی سرگرمی زیادہ پائی جاتی ہے جو الزائمر کا سبب بن سکتی ہے۔

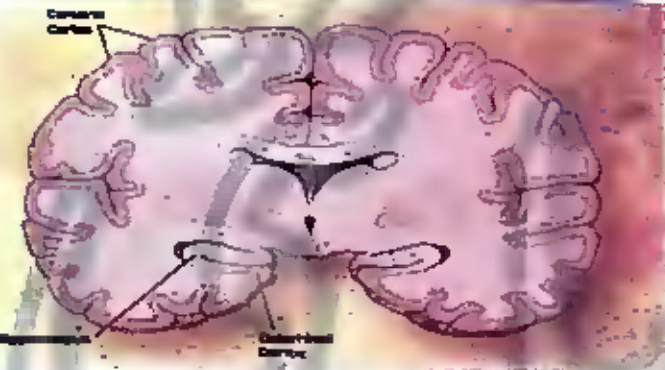
سردیوں میں ہونٹوں کا پھٹنا الزائمر کا شکار بن سکتا ہے

یوں بھی سردیوں میں ہونٹوں کا پھٹنا دماغی کا تاثر دیتا ہے اور درحقیقت یہ دماغ کے لئے تباہ کن الزائمر امراض کا خطرہ بھی ظاہر کرتا ہے۔ سویڈن میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق سرما میں ہونٹوں کے پھٹنے یا زخم سے جن امراض کا خطرہ دوگنا ہو جاتا ہے ان میں سرخروست الزائمر ہے۔ یہ مائٹس جسم میں موجود بھی ہو سکتا ہے۔ یہ کسی بھی وقت متحرک ہو سکتا ہے۔ اگر ہماری قوت ممانعت کمزور ہوتی ہے تو اس مائٹس کے لئے دماغ تک پھیل جانے کا موقع پیدا ہو جاتا ہے۔

ڈانٹنگ کی عادت تباہ کن ثابت ہوتی ہے

اگر ہم سونا پام کرنے کے لئے کھانا چھوڑنے یا ڈانٹنگ کا انتخاب کرتے ہیں تو دماغی صحت کے گزرنے کے لئے راہ ہموار کرتے ہیں۔ امریکہ کے پالے اسکول آف میڈیسن کی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ڈانٹنگ اور بہت زیادہ ورزش کی عادت زیادہ تر امراض کا شکار بنا سکتی ہے۔ تحقیق میں مزید بتایا گیا ہے کہ ڈانٹنگ یا بہت کم کھانے سے جسمانی دماغی نظام کا دھما Block ہو جاتا ہے جو زیادہ تر امراض کا شکار بن سکتا ہے۔

READING
Section



ثابت ہوتا ہے۔ آکسفورڈ یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق وٹامن B12، B6 اور فولک ایسڈ کے ذریعے Amino Acid کے خاص جز Homocysteine کی شرح میں کمی ہوتی ہے، اسی جز کی وجہ سے الزائمر کے مرض میں دماغ سکڑتا ہے۔

چھل قدمی ایک صحت بخش سرگرمی

روزانہ کی چھل قدمی یا ہلنے میں 3 یا 20 منٹ تک ورزش الزائمر کا خطرہ نمایاں حد تک کم کر سکتی ہے۔ کیمبرج یونیورسٹی کی تحقیق میں کہا گیا ہے کہ صرف ایک اسٹاپ پہلے اگر کم پیدل اپنی منزل تک پہنچے جانا بھی دماغ کو نقصان پہنچانے والے اس مرض سے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

ست طرز زندگی اور چند بری عادات

آرام نہ لینا، بے حد ست طرز زندگی، موٹاپا، تباہ کنوشی، ہائی بلڈ پریشر اور ورزش نہ کرنا متعدد بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں۔ زندگی کے صحت مند پہلوؤں کی طرف توجہ مرکوز کرنا ضروری ہے۔

کافی کے 3 کپ روزانہ رکھیں دماغی طور پر توانا

کافی کا استعمال ڈرامائی حد تک دماغی ملا جلتوں اور صحت کے لئے تقویت کا باعث بنتا ہے۔ روزانہ کم از کم 3 اور زیادہ سے زیادہ 5 کپ کافی کا استعمال ڈیمنٹیا کے خطرے میں 20 فیصد تک کمی لائے گا۔ مزید یہ کہ کافی میں موجود اجزاء دماغی افعال کے حلقہ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس سے پہلے کی تحقیق کے مطابق کھلی، تازہ کھلی، سبزیاں، دھون کے تیل کے استعمال سے بھی الزائمر امراض میں مبتلا ہونے کا خطرہ کافی حد تک کم ہو جاتا ہے۔ کافی میں پائی فیوٹر اور گلیکسین بھی ہمارے دماغ کو تھکا ہوا کرتے ہیں۔

کے پیچیدہ Set پر مشتمل ہوتا ہے اور موٹاپے سے بچاؤ کی لئے اپنائی جانے والی ناقص حکمت عملی اس کے لئے تباہ کن ثابت ہوتی ہے۔

حد سے زیادہ میٹھی غذائیں دماغی تنزلی کا سبب ہیں

بہت زیادہ میٹھی اشیاء کھانے والے دماغی تنزلی اور زیادہ تر میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ دانشمن یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن کی تحقیق کے مطابق میٹھی اشیاء جیسے کیک اور سفید شکر سے بنی دوسری غذاؤں کے زیادہ استعمال سے الزائمر امراض کا باعث بن سکتا ہے۔ جسم میں بلڈ شکر کا بڑھ جانا دماغی افعال پر مضر اثرات مرتب کرتا ہے اور الزائمر امراض کی جانب سرگرمیز کر دیتا ہے۔

الزائمر چھوٹ کی طرح منتقل ہوتا ہے

یادداشت کی کمزوری اور دیگر دماغی عارضے ایک شخص سے دوسرے کو منتقل بھی ہو سکتے ہیں۔ لندن کالج یونیورسٹی کی تحقیق میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ الزائمر امراض خون کی منتقلی بعض سر جریز اور دانتوں کی کٹالیف کے علاج کے دوران آپ سے دوسرے شخص میں منتقل ہو سکتے ہیں۔ تحقیق میں خبردار کیا گیا ہے کہ اگر طبی آلات کو مطلوبہ صفائی کے بغیر استعمال کر لیا جائے تو یہ صحت مند افراد کو الزائمر کا شکار بنا سکتے ہیں۔

نیند کا ایک اور بڑا افائدہ

رات کو اچھی نیند Dementia یا الزائمر امراض کو شکست دینے کے لئے بہتر اختیار ثابت ہوتی ہے۔ کیلیفورنیا یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق رات کو مناسب دھانے کی نیند کی امداد میں بسنے والے ہر پلے پھلور کے درمیان تعلق موجود ہے جو الزائمر امراض کا سبب بنتا ہے۔ سان انجلس میں 6 سے 7 گھنٹہ نیند معمول بنالینا ذہن کے لئے نقصان دہ پھلور کی مدد تمام کے لئے بہترین حکمت عملی ہے۔

وٹامن B کا استعمال الزائمر سے بچاؤ کے لئے مفید

وٹامن B مریضہ افراد کو دماغی کمزوری اور دماغی تنزلی سے بچانے میں مددگار

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنگ نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

ہاتھ دھوئیے، جراثیم ختم کیجئے

لیکویڈ سوپ صابن کی ٹکیہ سے بہتر انتخاب ہے

روزانہ 5 ہزار بچے پانی کے ذریعے نفل ہونے والی بیماریوں سے لقمہ اجل بن جاتے ہیں۔ صفائی نصف ایمان ہے، کھانے سے قبل ہاتھ دھونا سنت رسول ﷺ قرار پایا اور آج دین فطرت کی عملی اور انسانی فلاح کی ضامن تعلیمات کی تاکید کرتے ہوئے سائنس بھی صفائی کو انسانی بقا کی کلید قرار دے رہی ہے۔

تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ کئی متعدی امراض گندے ہاتھوں کے ذریعے ایک فرد سے دوسرے فرد کو منتقل ہوتے ہیں۔ مثلاً معدے اور آنتوں کے جراثیم کیسٹرو، ٹائیفائیڈ، سپائشائیس اے اور انفلوینزا وغیرہ درحقیقت یہ جراثیم انسان کا بیچا کرتے ہیں اور ہاتھوں کو دھو کر ہی ان سے چھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے۔ روزانہ 5 ہزار بچے پانی کے ذریعے نفل ہونے والی بیماریوں سے لقمہ اجل بن رہے ہیں جبکہ 80 فیصدی متعدی امراض صرف ہاتھ چھو لینے سے منتقل ہو جاتے ہیں۔ کیسٹرو، ٹائیفائیڈ، پیلیا اور سپائشائیس اے، بی اور سی ہمارے ملک میں اموات کی اہم وجہ تسلیم کیے جاتے ہیں۔ اگر کھانے سے قبل اور واش روم استعمال کرنے کے بعد ہاتھ اچھی طرح سے دھو لئے جائیں تو صرف اسپتال ہی کے مرض میں 50 فیصدی واقع ہو سکتی ہے۔ دین اسلام میں دن بھر میں 5 مرتبہ وضو کے ذریعے جسمانی صفائی کو لازم قرار دیا تو یہ خود کرنے کی باتیں ہیں کہ دین فطرت نے بھی انسان کے لئے خیر اور بقاء کے راستے سمجھائے ہیں۔

ایک طبی تحقیق کے مطابق جراثیم یا بیکٹیریا ہمارے جسم کے مختلف حصوں میں فی اسکوئر سینٹی میٹر کی مقدار میں پائے جاتے ہیں جیسا کہ سر (Scalp) میں 10,00,000، کلائی میں 10,000، نفل میں 5,00,000، پیٹ میں 40,000، ہاتھ میں 40,000 سے 50,000 جراثیم پائے جاتے ہیں۔

دیکھیں کے بغیر ملک سے بچاؤ کا واحد اور اہم ترین عمل صرف ہاتھ دھونا ہے کیونکہ صابن تمام دائرہ کو ہلاک تو نہیں کر سکتا تاہم جراثیم کی تعداد میں خاطر خواہ کمی کر دیتا ہے جو بعد ازاں بیماریوں میں کمی کا باعث بنتی ہے۔ حیرت انگیز امر یہ ہے کہ ترقی یافتہ ملکوں میں بھی ہاتھ دھونے کی شرح 67 فیصد سے بھی کم ہے۔ انجانی طبی نگہداشت کے مختلف شعبوں میں صحت سے وابستہ پیشہ ور افراد یہ دعویٰ کرتے نظر آتے ہیں کہ 73 فیصد افراد ہاتھ دھونے کی روایت پر قائم ہیں لیکن جب مشاہدہ کیا گیا تو یہ شرح 10 فیصد سے بھی کم تھی۔ واضح رہے کہ جس جگہ بہت رش ہو، وقت کی قلت درپیش ہو وہاں 25 فیصد افراد ہی ہاتھ دھونے کا تکلف روا رکھتے ہیں۔

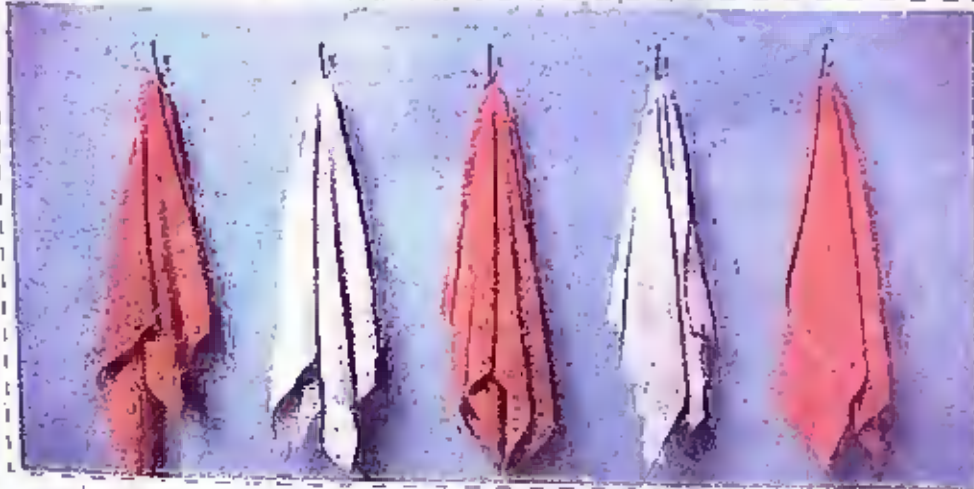
ہاتھ دھونا کب بہت ضروری ہوتا ہے؟

• کھانا پکانے کی تیاری اور پکانے سے قبل کپے گوشت یا سبز یوں کو دھونے سے پہلے۔
• بیت الخلاء سے فارغ ہو کر، بچے کی پپی تبدیل کر کے۔

• تمباکو نوشی کے بعد۔
• جانوروں کو چھونے کے بعد۔
• بیمار افراد کی تیاری اور خصوصاً اسپتال میں کسی مریض سے عیادت کر کے لوٹنے یا خود علاج کرا کے واپس آنے پر۔
• گھر کی صفائی اور باغبانی کے مشغلے سے فارغ ہو کر۔
• فلو، پیچہ پانی اور صابن کا اہم البیل سمجھا جاتا ہے لیکن یہ جراثیم کش مواد پر مشتمل نہیں ہوتا۔

شعبہ طب میں ہاتھ دھونے کا صحیح طریقہ

پہلے ہاتھ کو سادہ یا نیم گرم پانی سے تر کریں، پھر صابن مل کر جھاگ بنائیں اور 15 سے 20 سیکنڈ تک ہاتھ کی ہر سطح اور کلائی تک اس جھاگ کو ملیں۔ اسی طرح ظاہری گندگی اور جراثیم صاف ہون کے بعد گھڑی، انگلی اور چوڑیاں اتار کر ہاتھ دھونا قدرے بہتر ہے۔ انگلی نہ اتاری جائے تو اسے گھما کر دھو لیا جائے تاکہ صابن اور پانی چلی سطح تک پہنچ جائے۔



چند اہم احتیاطی تدابیر

- گھر میں بچوں، بڑوں اور بزرگوں کے لئے علیحدہ تولیے رکھئے۔
- پانی میں ڈوبا ہوا صابن اول تو بہت جلد کھل کر ختم ہو جاتا ہے دوسرے یہ جراثیم آلود ہو جاتا ہے لہذا اس ٹھیرے ہوئے پانی کو بہا کر صابن ٹنگ صابن والی میں کسی اوچی جگہ پر محفوظ کر لیں۔
- اگر آپ کے صابن میں دراڑیں پڑ چکی ہیں تو اس صابن کو علیحدہ کر دیجئے۔ ان دراڑوں میں جراثیم گھرنا لیتے ہیں۔
- لیکویڈ سوپ دیگر صابن کی نسبت آسان اور بہتر انتخاب ہوتا ہے۔ اسے صاف رکھنا بھی زیادہ آسان ہے لیکن لیکویڈ سوپ بھی انٹینی بیکٹیریل ہو تو زیادہ مناسب ہے تاکہ آپ اور آپ کا کنبہ متعدی امراض سے محفوظ رہ سکیں۔

تائی چی ورزشوں کا

مربوط مجموعہ

کوئی ورزش ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر نہ کی جائے مگر کیوں؟

یہ چین کی مارشل آرٹ کی جسمانی ورزش ہے جو آہستہ آہستہ حرکات پر مشتمل ہوتی ہے۔ اہل چین اور مقامی طبیوں کا کہنا ہے کہ یہ ورزش ہڈیوں کی بیماری آرٹھرائٹس سے لے کر کمر تک کے مریضوں کے لئے موزوں اور قابل عمل ہے۔ چلنے میں دشواری، جوڑوں کی آٹھن اور طاقت محسوس کرنے والے افراد کے لئے آہستہ روی سے جسم کو حرکت میں لانا بے حد مفید ہوتا ہے۔ درمیانی عمر سے عمر رسیدہ افراد تک تائی چی سے مدد لے کر خود کو چاق و چوبند رکھ سکتے ہیں۔ یہ تحقیق برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن سے وابستہ ماہرین طلب لے کی۔ جس کے مطابق "عمر کے ایک ایسے حصے میں جب کسی پیچیدہ بیماری یا مونا پے کے عوض جسم کے جوڑوں کی حرکات (جن میں ٹخنوں، گھٹنوں، ہاڈوں اور کلائیوں میں پگھل کر ہے) متاثر ہوتی ہیں۔ اس وقت مساج اور ادویات کے ذریعے عضلات کو پگھلانا ہٹانے کی کوشش کی جاتی ہے تاہم آسان ورزشوں کے ذریعے ہڈیوں کو ایک دوسرے سے ملانے والے عضلات کے پھٹ جانے کے بعد ان کے دوبارہ نارمل حالت میں آنے کے عمل کا وادہ ہوتا ہے۔ بیشتر لوگ جوڑوں کا استعمال روزانہ کی بنیادوں پر کرتا نہیں کرتے بلکہ ایک صحت مند جسم کے لئے ضروری ہوتا ہے۔

تائی چی ورزش کے لئے نہایت مفید ثابت ہوئی ہے کیونکہ اس سے جسم ایک خاص رفتار پر حرکت کرتا رہتا ہے۔ یہ ورزش آپ کے جسم کے اعشاروں کو سمجھتی ہے اور آپ پر دباؤ کی کیفیت طاری نہیں ہونے دیتی۔

برٹش برقی کے سربراہ منسٹ Yi Wen Chen نے ایک ای میل کے ذریعے اپنے 33 تحقیقی مقالوں کے تجزیے پیش کیے جن کے مطابق گیسٹرو، دل کے امراض، آرٹھرائٹس، پیچھے زوں کے امراض اور سانس کی نالی کے مریض اس ورزش کے بعد بہتر نتائج دیکھ رہے ہیں۔

READING
Section



دونوں Bend میں لے کی مشق اور لے کی۔

تائی چی واسکال

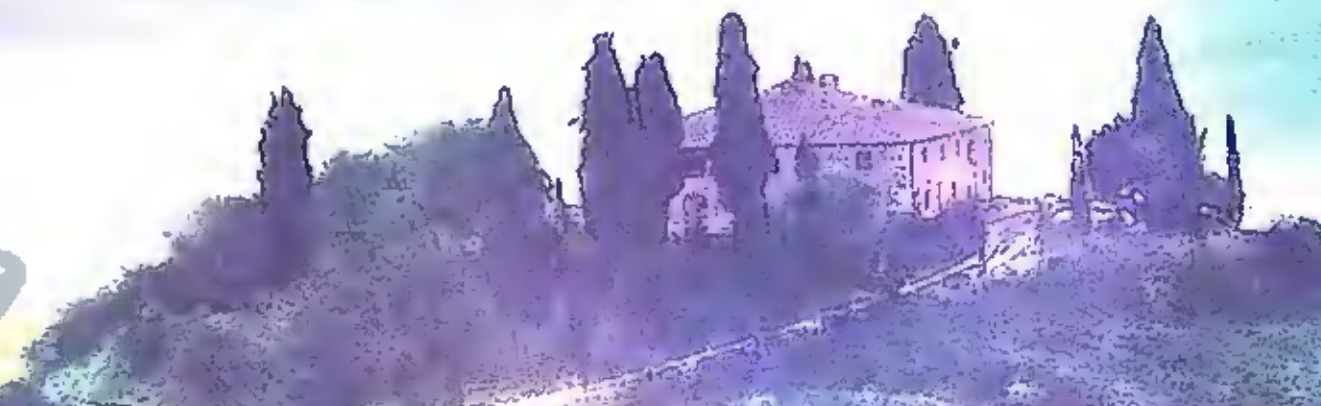
یہ تائی چی کی تیسری سارا پہلی تائی چی سے تعلق ہے۔ اس میں ہم پہلا قدم نکالنا تھا جس کے ساتھ میں اور پہلا آہستہ روی سے اس پر جسم کا بوجھ منتقل کرتے ہیں۔ اس مشق سے دوران خون بہتر اور دواں ہوتا ہے۔ سوال یہ ہوتا ہے کہ ہم صرف ایک مخصوص ورزشی نظام سے ہی کیوں توقع کر لیتے ہیں کہ وہ ہمارے عضلات کو متوازن کر دے گا۔ اگر ہڈیوں کے ٹھیکہ بننے کی شکایت برسوں سے موجود ہو تو راتوں رات کوئی بھی ورزشی سولہدنی اس سے نتائج نہیں دے سکتی۔ کوئی دراصل ایک دن میں تھوڑے سے نہیں ترقی پا سکتا ہے اس کی بجائے اور دوا اثر نہیں کر کے۔ تاہم ان کے ٹکی اثرات بھی ٹوٹا ٹھوٹا ہوتے ہیں۔

تحقیقی Chen کا کہنا ہے کہ آرٹھرائٹس اور دیگر عارضوں میں بتا کر اپنی اپنے علاج کے طور سے ورزش کرنا بہتر ہے۔ تائی چی پر طلب روزانہ سرگرمی ہے۔ یہ نفس کو برقرار رکھتی ہے مگر کیا یہ آپ کے لئے اتنی ہی مفید بھی ہے؟

تائی چی کیا ہے؟

یہ سانس کی مشقیں ہیں۔ سانس پر قابو پانے کا ہمارے جسم کا ایک اہم کام ہے۔ اس کے بغیر ہم زندہ نہیں رہ سکتے۔ اس کے علاوہ اس سے اندازاً 10 سے 15 فیصد تک سانس میں بہتری کے ساتھ توانائی آتا ہے۔ مزاج کا بڑا بڑا اثر ہے، اس کے علاوہ، طبیعت کا انحصار اور فطرت، قدرتی شمع اور لے لگتی ہے۔ ہڈیوں میں روانی اور پگھلنے آتے لگتی ہے۔ پھر آپ ایک نئی تگہ یا آسانی میں پھر سکتے ہیں۔ ظاہر ہے جب آپ کے گھٹنے توانائی کے قوت آپ چلنے پھرنے یا فرش پر بیٹھنے کے اگلے میں کوئی تکلیف محسوس نہیں کریں گے تاہم یہ ورزش بلکہ دیگر گونا گوں نہیں کرتی۔ یہ آرٹھرائٹس کے مریضوں کے لئے بہترین ورزش ہے۔

گھٹنوں کا درد انہیں سولہ سے نو سے کالیف اور چھٹنے کی آواز میں آگیا تو صرف دوا پر انحصار کرنا کافی نہیں ہوتا۔ اگر آپ نماز پڑھنے میں تکلیف محسوس کرتے ہیں اور بیٹھنے پر جانے نماز پڑھنا کرنا آسانی اور اچھی کے لئے کوشش کرنا استعمال شروع کر دیتے ہیں تو اب اس مسئلے کو ترک کیجئے۔ تائی چی کی مدد سے قدرتی اور صحت مندی اسلوب زندگی اپنا دیتے۔ آپ کے گھٹنوں کو کچھ بھی



From the Mediterranean to your Tables

Coopool olives are the perfect choice for your health starts from the root. Our nurturing process begins on the very soils we grow out of. Our carefully handling, producing and meticulously picking only the finest Spanish green olives the Mediterranean has to offer. Packed and imported from our Spanish olive groves, you can enjoy these delicious delights on their own or add flavour to your dish by topping off with these Mediterranean delights.

www.zairoonpakistan.com

**READING
Section**



زیادہ خراب ہے تو نزل کا بنا ہوا نزل دانت پر چڑھایا جاتا ہے جسے کیپ یا کراڈن کہتے ہیں۔

”فلنگ کتنی مدت تک موثر رہتی ہے؟“

فلنگ کی اوسط عمر پانچ سال ہوتی ہے اور یہ ایک اچھی مدت ہے اسی طرح نیپ کی لائف بھی پانچ سے دس سال ہوتی ہے اور مدت دانتوں کی صورتحال پر بھی منحصر ہوتی ہے۔ اگر دانتوں میں کیرائس کے قریب پہنچ گیا ہے تو اس کی فلینگ لائف اتنی زیادہ نہ ہوگی۔

”دانتوں کے امراض کا تعلق دیگر جسمانی عوارض سے بھی ہے؟“

”لوگوں کو یہ جان کر حیرت آتی کہ ڈیٹیس اور دانتوں کی خرابی کا آپس میں مگر تعلق ہے اور میڈیکل سائنس نے اس بات کی تصدیق بھی کی ہے کہ برطانیہ میں ڈیٹیس کے مریضوں کو ڈاکٹر مشورہ دیتے ہیں کہ پہلے ڈیٹیس کے پاس جائیں اور دانتوں کی صفائی کرائیں۔ یہ بات تحقیق سے بھی ثابت ہوئی ہے کہ دانتوں کی صفائی کرانے کے بعد ان مریضوں کے شوگر لیول کم ہوئے جنہیں ڈیٹیس ہے تو یہ بات ثابت ہے کہ اگر ڈیٹیس کے مریض اپنے دانتوں کی صفائی کا خیال رکھیں تو ان کا شوگر لیول کنٹرول میں رہے گا جہاں تک دیگر بیماریوں کا تعلق ہے تو اس کے لئے تحقیق کی جارہی ہے۔ ہاں کچھ امراض ایسے ہیں جن کے باعث دانتوں اور مسودوں کی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر برسی کے مریضوں کے مسودے پھول جاتے ہیں یا طویل عرصے تک دوامیاً کھائے والے افراد کے مسودے خراب ہونے لگتے ہیں۔ ایسے افراد کے مسودے کاٹ کر سرجری کے ذریعے دوبارہ لگا دیے جاتے ہیں البتہ یہ طریقہ ناجائز سمجھا جاتا ہے۔ ہمارے یہاں انسوناک صورتحال یہ ہے کہ ایک تو لوگوں میں آکسی نہیں ہے اور پھر ہمارے یہاں تحقیق کے شعبے کی طرف زیادہ دھیان نہیں دیا جاتا۔“

”نظام ہاضمہ کی خرابی اور تیزابیت دانتوں کو خراب کرتی ہے، یہ بات کتنی درست ہے؟“

”نظام ہاضمہ کی خرابی کا دانتوں سے کوئی تعلق نہیں ہے البتہ تیزابیت دانتوں کو کھا سکتی ہے اس لئے جن افراد کو تیزابیت کی شکایت ہے ان کو چاہئے کہ ڈیٹیس کے پاس معائنے کے لئے جائیں ہو سکتا ہے کہ ان کے دانت متاثر ہو رہے ہوں۔“

”ہمارے معاشرے میں دودھ پینے کا رواج کم ہے، ملٹی وٹامنز ادویات کی طرف رغبت بڑھ رہی ہے، کیا یہ ادویات غذائی افادیت کا متبادل ہیں؟“

”یہ ادویات دانتوں کے لئے مفید ہیں، گوشت اور پھلوں کا استعمال



دانتوں اور مسودوں کو خراب کریں۔ کولڈ ڈرنکس سے اجتناب کریں۔ پان، چھال، سٹیک کا استعمال نہ کریں کیونکہ ان میں ایلو کپائن ہوتا ہے جو نکلے کو چڑھنے کی طرح بنا دیتا ہے۔ آہستہ آہستہ یہ چیزیں کھانے والے کا منہ کم کھلنے لگتا ہے۔ زیادہ تر لوگ کینسر کی طرف چلے جاتے ہیں۔ ایک ٹائم ایسا آتا ہے کہ جڑا نکالنا پڑتا ہے۔ دن میں دو بار برش ضرور کریں۔ برش کا طریقہ کار یہ ہے کہ اوپر سے نیچے کی طرف برش لے کر جائیں اور سب سے اہم بات جس کی طرف لوگ بالکل توجہ نہیں دیتے وہ یہ ہے کہ سال میں ایک یا دو بار دانتوں کا چیک اپ ضرور کر دینا چاہئے۔ بچوں کو جتنی کم عمر میں ہو سکے ڈیٹیس کے پاس لے کر جائیں۔ سب سے بہتر وقت ایک سال کی عمر ہے جب بچے کے دانت آتے ہیں اس طرح بچے کے ذہن میں بیٹھ جاتا ہے کہ ڈیٹیس کے پاس جانا ایک نارمل سی بات ہے۔ ہمارے یہاں ایک رواج عام ہے کہ جب تک تکلیف شدت اختیار نہ کر جائے۔ ڈاکٹر سے رجوع نہیں کیا جاتا اس سے دماغ میں ایک تاثر بن جاتا ہے کہ جب تک تکلیف نہ ہو ڈاکٹر کے پاس نہیں جانا۔ میرا مشورہ ہے کہ کم سے کم عمر میں ہر چھ ماہ بعد بغیر تکلیف کے بھی دانتوں کا معائنہ کروانا چاہئے، اس سے ہوتا ہے کہ اگر کوئی مرض شروع ہو رہا ہے تو معالج بروقت علاج کر لیتا ہے جس سے مریض بھی تکلیف سے بچ جاتا ہے کیونکہ دانت کا دور بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔“

”دانتوں کی حفاظت کے لئے ماؤتھ واش کا استعمال روزانہ کیا جاسکتا ہے؟“

”ماؤتھ واش ہمیشہ ڈیٹیس کے مشورے سے استعمال کریں جس میں Klorhexidin شامل ہو اور تین مہینے سے زیادہ ماؤتھ واش استعمال نہ کریں۔ بصورت دیگر نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔“

کیا جائے جو افراد دودھ پینا پسند نہیں کرتے وہ وی کا استعمال کریں۔ جبکہ فوڈز، سافٹ ڈرنکس، ٹافیاں، چاکلیٹ، چھوٹے، چھال، پان، گڑا دانتوں کے لئے انتہائی نقصان دہ ہیں، ان سے بچنا ہو سکے پرہیز کرنا چاہئے۔“

”دانتوں کی صفائی کے لئے کیسا ٹوتھ پیسٹ اور ٹوتھ برش ہونا چاہئے؟“

”ٹوتھ پیسٹ وہ خریدنا چاہئے جس میں فلووائیڈ ہو کیونکہ دانتوں کے لئے فلووائیڈ بہت اہم ہے۔ وہ کیزل کو روکتا ہے اس کے علاوہ ایک اور کیمیکل فلووائیڈ جو مسودوں اور سانس میں تازگی پیدا کرتا ہے، دانتوں کی سفیدی برقرار رکھتا ہے جن ٹوتھ پیسٹ میں یہ دونوں شامل ہوں دو دانتوں کے لئے بہترین ہے اور ٹوتھ برش ہمیشہ نرم برسلا والا استعمال کرنا چاہئے۔ اکثر لوگ سمجھتے ہیں کہ ہارڈ برش سے دانتوں کی صفائی زیادہ بہتر ہوتی ہے ایسا ہوتا ہے لیکن مسودوں کو بہت زیادہ نقصان پہنچتا ہے وہ متاثر ہو سکتے ہیں۔ سخت برش کے استعمال سے مسودے دانتوں پر آ جاتے ہیں، دانتوں کی جڑوں میں خلا آ جاتا ہے جس سے Cavity بنا شروع ہو جاتی ہے تو بہتر یہی ہے کہ آسان بیڈ اور نرم برسلا والا ٹوتھ برش استعمال کیا جائے اور جب تک برسلا سیدھی ہیں اور ٹوتھ برش قابل استعمال ہے جب ان میں ٹیڑھا پن آ جائے تو اسے تبدیل کر لیتا چاہئے۔“

”دانتوں کی حفاظت کے لئے کیا تدابیر اختیار کرنی چاہئیں؟“

”احتیاط علاج سے بہتر ہے اس لئے ایسی غذا سے اجتناب کریں جو

غیر رسمی تعلیم کا فطری نمونہ کیا ہے؟

نصابی خاکے کے بغیر زبان اور ماحول کی آوازوں کو سیکھنا بچے کے کم نہیں
بچے کے ہاں ایک ترتیب، تنظیم، تدریج، فہم و فراست اور مسلسل کوشش کا حسین امتزاج موجود ہوتا ہے

چار سال کا بچہ اچھا خاصا تعلیم یافتہ اور سمجھدار ہوتا ہے۔ بادی انٹری میں یہ بات عجیب سی لگتی ہے لیکن بچے کی زبان سیکھنے اور جسمانی مہارتیں 3 ماہ کی عمر سے شروع ہو جاتی ہیں۔ سیکھتے سیکھتے وہ آوازوں اور زبان کو سمجھنے کی مہارت حاصل کر لیتا ہے۔ گوکہ بچہ پوری طرح نہیں بول پاتا مگر وہ کھلونوں میں رکھی کتاب میں فرق کو سمجھنے لگتا ہے۔ اگر آپ اچانک کہیں کہ گری بہت ہے بچہ عکس کی طرف دیکھتا ہے یعنی بچہ بولنے سے پہلے سننے کی مہارت حاصل کر لیتا ہے۔

سیکھنے کی ترغیب اور تجسس کا عمل

بچہ سیکھنے کے اس عمل کو آزادی سے بروئے کار لاتا ہے۔ محض ہونے بچے کو آپ چلنے کی مشق کرنے کا کہیں وہ چل کر نہیں دکھائے گا۔ بڑوں کی ترغیب سے ہر وقت سیکھنے کا عمل جاری نہیں رکھا جاسکتا۔ بچہ آزادی میں مداخلت پسند نہیں کرتا۔ آپ کی سختی یا بے ڈھنگی ترغیب اس کے سیکھنے کے عمل کے لئے قطعی غیر فطری ہے۔

سیکھنے کے عمل کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ بچہ سیکھنے کی ترغیب اپنے تجسس سے حاصل کرتا ہے۔ تجسس توانائی کا وہ منبع ہے جس کے زور پر وہ نئی باتیں دریافت کرتا چلا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ سیکھنے کے عمل کو

جسمانی مہارتوں میں کمال حاصل کرنا

بچہ صرف زبان ہی نہیں سیکھتا بلکہ وہ جسمانی مہارتوں میں بھی کمال حاصل کرتا ہے۔ چیزوں کو پکڑنا، اپنی ناگوں پر کھڑا ہونا، چلنا، بھاگنا اور کرکٹ یافتہ بال کھینچنے کی کوشش کرنا۔ یہ تمام کام اس کے لئے پیچیدہ ہوتے ہیں کیونکہ وہ صفر سے شروع کرتا ہے چنانچہ یہ مہارتیں بہت بڑی Achievements ہوتی ہیں۔

3 ماہ کی عمر میں پھیلی کھولنا بند کرنا، 4 ماہ سے 7 ماہ تک چیزوں کو پکڑنے کی کوشش کرنا، 8 ماہ سے ایک سال کی عمر میں انگوٹھے یا انگلی سے کھانے کی چیز کو پکڑنے کی صلاحیت اور گھٹنوں کا استعمال کرنا سیکھتا ہے۔ چلنے سے پہلے وہ پیٹھتا ہے پھر لڑکھڑا کر کھڑا ہوتا ہے اور ستر کے کناروں، صوفوں اور کرسیوں کو تمام تمام کے چلنے کی مشق کرتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق جب بچہ چلنا سیکھ رہا ہوتا ہے تو وہ روزانہ تقریباً نو ہزار قدم اٹھاتا ہے۔ اسی طرح 1 سے 2 سال تک کی عمر میں وہ ہر کام خود کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ خود اپنے کپڑے پہننے کی کوشش، گز یا کوکھنا کھلانے یا کپڑے بدلوانے کی کوشش اسی زمانے میں جاری رہتی ہے۔ اگلے برس (2 سے 3 سال کی عمر تک) وہ سائیکل کے پڈل چلاتا، میز میوں پر چڑھتا، اترتا، چپ لگاتا، دروازہ کھولتا اور بند کر لینا سیکھ لیتا ہے۔ سیکھنے کا یہ عمل پیدائش کے ساتھ ہی قدرتی طور پر جاری ہو جاتا ہے۔ بچہ پریشان بھی نہیں ہوتا کہ اس سے کوئی توقع کی جارہی ہے۔ بچہ بچوں کی رسمی و غیر رسمی تعلیم کا مفہوم ظاہر کرتا ہے کہ بچہ تعلیم حاصل کر رہا ہے، مگر میں غیر رسمی طریقے سے۔ ایسے میں بڑوں کا کام ایک سہولت کار Facilitator کا ہوتا ہے۔



محل کے طور پر لیتا ہے۔ وہ سیکھنے کو کلاؤں میں تقسیم نہیں کرتا یعنی ایک ہی وقت میں جسمانی حرکات سیکھتا ہے تو زبان سیکھنے کی کوشش بھی جاری رکھتا ہے۔

اسکول جانے سے پہلے بچے کی تعلیم کا ایک خاص Pattern ہوتا ہے جس کے اہم عناصر خود سیکھنا، آزادی سے سیکھنا، سیکھنے کے عمل پر اپنا کنٹرول برقرار رکھنا، تجسس اور سیکھنے کے عمل کو مکمل کے طور پر لینا شامل ہے اور یہی فطری پٹرن ہے۔

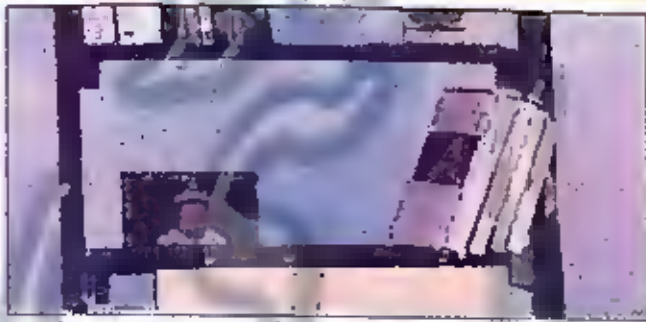
بچے جبراً کچھ نہیں سیکھتے

آپ کی سختی بچے کو مضطرب کرے گی اور وہ احتجاجاً روٹنا شروع کر دے گا۔ یہ اس کا احتجاج ہے۔ بچے کا خود سیکھنا کلیدی حیثیت رکھتا ہے۔ قوت گویائی یا سماعت سے محروم بچوں کے لئے والدین کو مشکلات درپیش آ سکتی ہیں۔ چنانچہ ایسی صورت حال میں خاص بچوں کے خاص تربیت یافتہ اساتذہ اور ماہرین نفسیات سے مشورہ کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ یہ اساتذہ بھی ان بچوں کو سائنسی بنیادوں پر زبان اور ماحول کی آوازوں کی تربیت دیتے ہیں۔ آپ کے بچے کا ذہن کس طرح کام کرتا ہے، اس کے سیکھنے کا اسلوب کیا ہے، وہ سیکھنے کا عمل کس طرح شروع کرتا ہے اور اسے کیسے کمال تک پہنچاتا ہے۔ ان اہداف تک رسائی کے لئے تمہارا وقت درکار ہوتا ہے۔ ہر بچے کے اندر سیکھنے کا دلولہ اور جوش موجود ہوتا ہے۔ وہ مسلسل کوشش کرتے رہنے سے کامیابی کا ہدف حاصل کر لیتا ہے۔ آپ اسے وقت دیں اور آزادی سے کھیلنے کے لئے سہولت بخش ماحول دیجئے۔ اسکول جانے تک وہ اچھا خاصا تعلیم یافتہ بچہ بن چکا ہوگا کیونکہ 4 سال کا بچہ اچھا خاصا سمجھدار ہوتا ہے۔

یہ ہے تصویر کے چوکھٹے میں نوشتہ دیوار

دیکھئے عیاں ہیں ماضی کے نقوش

ہر کوئی چاہتا ہے کہ تصویروں کی ایک الم محفوظ کر کے رکھے۔ جس میں داد و پر داد اسے لے کر والدین، عزیز واقارب، ان کے بچوں، اپنے بچوں اور بچوں کی اولادوں کی تصاویر موجود ہوں۔ یادیں کتنی ہی صدیوں پرانی ہوں، تصاویر کے رنگ کتنے ہی پھیکے پڑ چکے ہوں۔ ہر تصویر اپنے کسی نہ کسی پیارے کسی خوشگوار یادوں سے جڑی کہانی سناتی ہے۔ ہمارے گھروں کی خالی دیواریں انہی یادوں کے نقوش سے آباد اور روشن نظر آتی ہیں۔ تصاویر خواہ پچاس برس پرانی ہوں اگر انکے فریم چند برس بعد بدل دیئے جائیں تو وہ نئی جیسی لگنے لگتی ہیں۔



زیوں والی دیوار پر ایک آرٹ ہے یعنی Painting لگا دیئے ہیں مگر ٹھہریے آپ کی یہ تصاویر لمبوں کی ہی زینت نہیں بنی چاہئیں، آپ نے دیوار کی بے رنگی اور بے کئی بھی اسی طرح دور کر سکتی ہیں۔ ماہرین آرائش کہتے ہیں کہ فریم کا انتخاب کرتے وقت تصاویر کا طول و عرض اور تہہ منظر مد نظر رکھنا چاہئے۔

کارڈ بورڈ فریم

فریم دیواروں کا حسن ہوتے ہیں

اگر آپ کے گھر کی چھتیں بہت اونچی ہیں تو انہیں اونچائی پر آویزاں کر سکتے ہیں۔ بازار میں آپ کو کئی اشکال، نئے زاویوں اور مختلف ساخت کے فریم دستیاب ہوتے ہیں۔ آپ دیواروں پر کولاج بنا سکتی ہیں۔ یہ دیکھنے میں نہایت دلکش لگیں گے۔

انہیں ڈرامائی انداز سے سجائیں

آپ وہاں میز پر رکھنے والے فریموں میں تصاویر آراستہ کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کے بچے کی کوئی ڈرائنگ اسے بہت بھاتی ہے اور اسے اپنی Good لکھا ہے تو اسے صاف دکھائیں۔ فریم کر دیا کہ بک شیلف میں رکھوائیں۔ اس طرح آپ اپنے بچوں میں تخلیقی انداز اور انوکھی صلاحیتوں کے نکھار کا دلورہ پیدا کر سکتی ہیں۔

مٹی اور پتنگ یا کولاج فریمز



یہ وزن میں ہلکے اور آسانی سے لگائے جاتے ہیں اور آپ چاہیں تو انہیں ایک تار پر چپکا کر بھی لگایا جاسکتا ہے۔ انہیں Clip کے ساتھ بھی لگایا جاسکتا ہے۔ یہ تصویر بھی برا نہیں ہے۔

پلٹن بورڈ



اگر تصاویر چھوٹی ہیں تو انہیں گروپ کی شکل میں فریم کر دیا جاسکتا ہے۔ کسی ایک تصویر کو درمیان میں نمایاں کر کے لگایا جاسکتا ہے۔ دور سے دیکھتے تو یہ چھوٹی تصاویر یوں اکٹھے آویزاں کی جاسکتی ہیں جس سے ایک تصویر کا احساس ہو یعنی دائیں تصویر سے بائیں اس طرح پہلو پہلو پہلو جڑی رہے اور یہ کولاج ایک بری تصویر کا عکس پیش کرتی ہو۔ اب دیکھئے کہ یہ مستطیل ہیں یا چوکور یا انداز سے آویزاں کیجئے۔ آپ چاہیں تو سیاہ اور سفید تصاویر کو اسی ڈرامائی انداز سے کولاج بنا کے دیوار آراستہ کر سکتی ہیں۔

میٹھیوں پر زینہ بہ زینہ پھیلتی یادیں

یہ اس جگہ بٹلے لگتے ہیں جہاں دیواری گنجائش کم پڑتی ہو، جگہ کشادہ نہ ہو، جہاں آپ کا ذوق انتخاب فریموں کے ذرائعوں سے وابستہ ہوتا ہے۔ قیمت پر نہ جائیے سادہ فریم خرید لیے۔ ہلکے فریموں سے بھرتا مٹاؤ دسکتا ہے۔ بازار میں Hanging Kils بھی دستیاب ہیں یہ بھی کم رستہ والی دیواروں پر جا اور سا جگہ دیتی ہیں۔

کہانیاں سناتی تصاویر

ہر تصویر کے پس منظر میں ایک عہد، ایک خوشگوار سرگرمی اور یاد جڑی ہوتی ہے۔ آپ لاکھ بھلا نا چاہیں یہ دیوار پر چسپاں ہو کر سنہری یاد کی طرح دامن سے آ لپکتی ہے۔ آپ چاہیں تو کالج یا اسکول کے زمانے کی تصاویر پر مشتمل ایک سیریز بنجیا کر لیجئے۔ اگر آپ نے کوئی ہرون ملک سفر کیا تھا تو اس کی تصاویر اسٹیشن لگا لیجئے یا پھر بیٹی کی شادی کی مختلف تقریبات کی عکاسی کرتی ہوئی تصاویر کی سیریز اسٹیشن لگا لیجئے۔ یہ بھی دیکھنے میں بہت بھلی لگتی ہیں اور دل پکارتا ہے کہ یہ کل کی ہی بات لگتی ہے۔ ہماری بیٹی نے پاؤں پاؤں چٹنا سیکھا اور آج پیادیں سدھار رہی تھی۔



یہ تصاویر کو فریم کرنے اور بورڈ پر آویزاں کرنے کا بہت خوبصورت تصور ہے۔ آپ ایک بڑے حجم کا پلٹن بورڈ لے کر اس پر اپنی تصاویر آویزاں کریں جس طرح ساگرہ اور دوسرے تہنیتی کارڈز چسپاں کرتی ہیں۔ اس پلٹن بورڈ کو آپ چاہیں تو لاونچ میں استعمال کر سکتی ہیں۔ آپ کی یہ دیوار بھی رنگارنگ اور دلچسپ ہو جائے گی۔

بک شیلف میں تصاویر

آپ اپنی لائبریری میں جہاں چاہیں تصاویر سجاسکتی ہیں۔ یہاں دیواریں ہی ضروری نہیں بلکہ کتابوں کے رکھنے کے بعد جہاں کہیں چنداچ کی جگہ خالی رہے



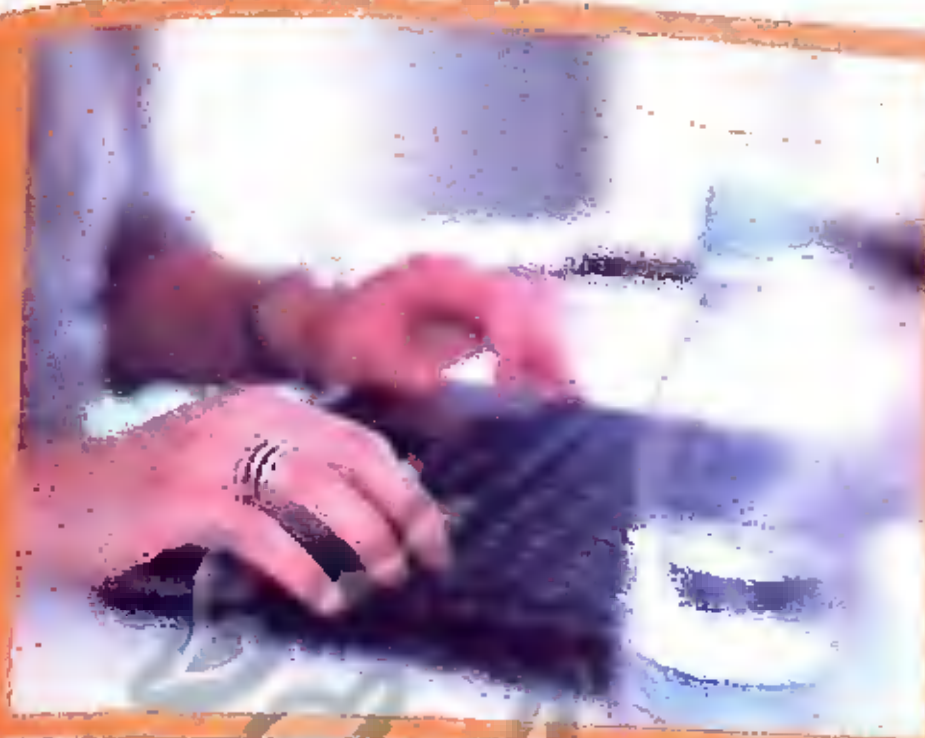
یہ پہلو بھی اچھا خاصا تخلیقی ہے کہ جوں جوں زینہ عبور کرتی جائے، آپ کی تصاویر شاندار فریموں میں ایک یاد داغ کے قافلے سے آویزاں رہیں۔ عام طور پر لوگ

گہرے آن لائن پیسہ کمائیے

اپنی مدد آپ کیجیے

منیرہ عادل

آپ تعلیم یافتہ ہیں، آپ میں صلاحیت ہے، آپ کے پاس وقت ہے یا آپ معاشی خوشحالی کے لئے کچھ کرنا چاہتی ہیں لیکن گھر سے باہر جا کر کوئی ملازمت کرنا ممکن نہیں یا بچوں کو چھوڑ کر ملازمت پر جانا ممکن نہیں یا شوہر یا والدین کی طرف سے ملازمت کرنے کی اجازت نہیں ہے۔ اس صورت میں یہ مضمون آپ ہی کے لئے ہے۔



مضامین لکھنا

اگر لکھنے سے شغف ہے اور بہترین انگریزی لکھنا جانتی ہیں تو مضامین لکھ کر بیسٹکام سے آسان طریقہ سے اگر انگریزی بہتر نہیں تو گوگل پر تلاش کیجئے۔ بیسٹکام ایسی ویب سائٹس مل جائیں گی جو انگریزی زبان لکھنے میں معاون ثابت ہوں گی۔ اس کے علاوہ گرامر چیک کرنے کی بھی ویب سائٹس موجود ہیں۔ مختلف روزگار میا کرنے والی ویب سائٹس پر بھی ایسے آن لائن اخبارات اور میگزین کے ایڈیٹر موجود ہوتے ہیں جو بہترین مضامین کی تلاش میں رہتے ہیں۔ مختلف ویب سائٹس کے لئے بھی لکھا جاسکتا ہے اس کے علاوہ مختلف اخبارات و رسائل میں ای میل کے ذریعے رابطہ کیا جاسکتا ہے۔ مختلف موضوعات پر بلاگ بھی لکھے جاسکتے ہیں۔ آن لائن لکھ کر ارسال کرنے سے پہلے یہ ضرور دیکھ لیں کہ یہ تحریر کہیں سے نقل نہ کی گئی ہو۔ کیونکہ کئی ممالک میں اس کے متعلق سخت قوانین موجود ہیں۔

اگر آپ کوئی بہتر جانتی ہیں مثلاً کھانا پکانا، بیکنگ، کڑھائی، ذورک کے پھول پھل جانا وغیرہ تو یہ ویڈیو جیس کے ذریعے لکھا سکتی ہیں۔ کوشش کیجئے کہ کمرے کا رخ صرف سکھائی جانے والی چیز کی جانب ہو۔

سوشل میڈیا مینجمنٹ

عوام خواتین فیس بک، ٹویٹر کا استعمال کرتی ہیں۔ فیس بک پر بیشتر کمپنیاں اپنی پروڈکٹس کی تشہیر اپنے فیس بک کے گروپ یا پیج کو چلانے اور پوچھ جانے والے سوالات کے جوابات دینے کے لئے معقول معاوضے کی ادائیگی کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ ٹویٹر پر براڈ کی تشہیر کے لئے نوٹیفکیشن دینے جیسے آسان کام کے عوض گھر بیٹھے ہزاروں روپے ماہانہ یا آسانی کمائی جاتی ہیں۔

ملازمت کے لئے درخواست لکھنا

ملازمت کے لئے دی جانے والی درخواست لکھنا بھی ایک فن ہے۔ ماہرین کی رائے میں ملازمت کے لئے کئے جانے والے انٹرویو کے لئے ان امیدواروں کا انتخاب فوری طور پر کر لیا جاتا ہے جن کی درخواست بہترین انداز میں لکھی گئی ہو۔ اگر آپ اس فن میں ماہر ہیں تو ملازمت کے متلاشی افراد کو آن لائن درخواست لکھنا سکھائی جاتی ہیں اور مناسب معاوضے کے عوض درخواست لکھ کر آن لائن ارسال کر سکتی ہیں۔

کاروبار

کاروبار کے لئے عموماً کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے مگر آن لائن بنائے کے بھی کاروبار کیا جاسکتا ہے۔ اس کی تشہیر کے لئے اور اشیاء کو بیچنے کے لئے عموماً سماجی ذرائع ابلاغ کی ویب سائٹس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر خاندان یا ایل خانہ یا حلقہ احباب میں کسی کاروبار ہے اس کی مصنوعات کی تصاویر اور اس کے متعلق معلومات لے کر ایک گروپ بنا کر اس میں پوسٹ کر دی جاتی ہیں۔ جیسے ہی کوئی آرڈر ملتا ہے اپنا سامان رکھ کر بھاری رقم دکاندار یا متعلقہ افراد کے حوالے کر دی جاتی ہے۔ جو متعلقہ فرد تک وہ شے پہنچا دیتے ہیں۔ کئی خواتین اس طرح کے کاروبار کے ذریعے اپنے اچھا خاصا کمائی جاتی ہیں۔

درج ذیل طریقوں پر عمل کر کے آپ گھر بیٹھے کمائی جاتی ہیں۔ شرط صرف یہ ہے کہ آپ کو انٹرنیٹ کا استعمال آتا ہو۔ چونکہ انٹرنیٹ خصوصاً سوشل میڈیا کا استعمال خواتین کے لئے حد شوق سے کرتی ہیں لہذا آن لائن کام کرنا ان کے لئے مشکل نہیں ہوتا۔ لہذا آن لائن کسی ویب سائٹ کے ذریعے کوئی بھی پروڈیکٹ کرنے کی صورت میں اس کے قواعد و ضوابط کو بغور پڑھ کر جب مطمئن ہوں جب اپنی ذاتی معلومات کا اندراج کریں۔ آن لائن کام میں رقم کی مکمل یا نصف ادائیگی ایڈوانس میں لینا زیادہ بہتر رہتا ہے۔ اس کے علاوہ رقم کی منتقلی کے لئے بھی سوچ بچ کر ویب سائٹ کا انتخاب کریں۔ کئی ویب سائٹ پاکستان میں رقم کی منتقلی نہیں کرتیں۔ لہذا کسی بھی ویب سائٹ کے قواعد و ضوابط کا علم ہونا بہ حد ضروری ہے۔ گوکہ گھر بیٹھے خواتین کے لئے پیسے کمانے کے بہ شہرہ رفته ہیں لیکن ہم چند ایسے آسان طریقوں کے متعلق بتائیں گے جن پر خواتین خانہ یا آسانی عمل کر سکتی ہیں۔

آن لائن ٹیوٹر

اگر آپ کو تدریس سے شغف ہے تو آن لائن ٹیوٹن آپ کے لئے بہترین شعبہ ہے۔ جس مضمون میں دسترس حاصل ہو اس کو پڑھانے کے علاوہ اگر کسی زبان پر عبور حاصل ہے مثلاً انگریزی تو وہ بھی سکھائی جاسکتی ہے۔ اس کے علاوہ ویب سائٹ ڈیولپمنٹ، بائنگ یا آن لائن کام کیسے کیا جاتا ہے یہ بھی سکھائی جاتی ہیں۔ کوشش کیجئے کہ آن لائن پڑھانے کے لئے ایسے مضمون کا انتخاب کیا جائے جو طلباء سوشل میڈیا کو با آسانی سمجھ سکیں۔

اگر قرآن مجید قہید سے پڑھا سکتی ہیں تو یہ بہترین ہے۔ اور ثواب جاری بھی ہوگا۔ خصوصاً مغربی ممالک میں آن لائن قرآن پڑھنے کے خاصے طالب علم ہوتے ہیں۔ آن لائن پڑھانے کے لئے سب سے پہلے اپنے حلقہ احباب میں بتائیں۔ پھر اپنے سوشل میڈیا پر تحریر کر سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ کئی گروہس بھی ایسے ہوتے ہیں جو گھر بیٹھی خواتین کے کام کی تشہیر کرتے ہیں۔ وہاں تحریر کر سکتی ہیں۔ کچھ ایسی ویب سائٹس ہیں جو نیوٹر میا کرتی ہیں۔ وہاں رابطہ کر کے پڑھا سکتی ہیں۔ ایک طلباء کے مسائل حل کرنے اور اسائنمنٹ مکمل کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ جس کے لئے معقول معاوضے کی ادائیگی کی جاتی ہے۔ آن لائن جیت میگزینز کے ذریعے پڑھا سکتی ہیں۔

گرافک ڈیزائننگ

اگر آپ گرافک ڈیزائننگ میں ماہر ہیں تو روزگار میا کرنے والی ویب سائٹس پر اپنے پروفائل میں اپنے بہترین پروڈیکٹس کو شامل کیجئے۔ اس کے علاوہ کئی ویب سائٹس پر اپنی خدمات کو پیش بھی کیا جاتا ہے مثال کے طور پر یہ تحریر کیا جاسکتا ہے کہ یہ پروڈیکٹ یا فلاں ڈیزائن اتنے دن اور اتنے ڈالر میں بنا سکتی ہوں۔ اس کے علاوہ سوشل میڈیا پر بھی اپنے پروڈیکٹس کی تصاویر پوسٹ کرتی رہئے۔ یہ تشہیر کا بہترین ذریعہ ہے۔

فروخت

اپنی ہاتھ کی بنی اشیاء پینٹنگ، اپنے ڈیزائن کردہ ملبوسات وغیرہ کی فروخت کے لئے سوشل میڈیا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ حتیٰ کہ پرانے عروسی ملبوسات سے لے کر پرانی کتب تک آن لائن فروخت کی جاتی ہیں۔ اسی طرح آرڈر پر کپ کپ، ایک، ایک، انواع و اقسام کے کھانے سے لے کر رول، سمو سے اور روایتی میٹھوں تک سبھی کچھ سوشل میڈیا پر تشہیر کے ذریعے فروخت کیا جاتا ہے۔ گھر بیٹھی خواتین کے لئے یہ ایک بہترین ذریعہ ہے۔ جس کے ذریعے وہ اپنی صلاحیتوں کے جوہر دکھا سکتی ہیں بلکہ اپنی صلاحیتوں کا پلو ہا سوا سکتی ہیں۔



پروں کی Tiebacks

ہساوات اس قدر تھیں اور ویدو لیب ٹی کپ لونا ہے کہ دل کے کسی گوشے سے بھی چھناک کی آواز آ جاتی ہے۔ ہونی کو تو کوئی مال نہیں سکا لیکن آپ اس کپ کو کچھ اس طرح تراش سکتے ہیں کہ آپ کے ذرا رنگ دم پالاؤ گے کے پروں کے لئے Tiebacks بن سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پروں کے کپڑے کے ہیں اور یہ کپ پروں میں سمانس سکا تو بلا سکا کی کپ دروازے یا دیوار پر لگا کر کپ کے فنڈل کو سہارا دیا جاسکتا ہے۔

ٹوٹے برتن گھر میں لائیں رونق

پرانے برتنوں کا گلیمرس استعمال کیسے کیا جاسکتا ہے

آج گہواری کے اس سلسلے میں آپ جن میں رہے پرانے کپ یہ کہہ کر ضائع نہ کیجئے کہ ان میں سے کسی کا ایک آدھ کو نہ چھڑ گیا ہے یا پلیٹ ٹوٹ گئی تو کپ ہے کار ہو گیا ہے یا سیٹ کے دو کپ رو گئے ہائی سب ٹوٹ گئے۔ خاتون خاندان آپ کے دل سے ایک ہوکتی اٹھتی ہے۔ آپ؟ وہ بھر کر اپنے شاہراہ اور ویدو لیب ٹی سیٹ کو دیکھتی رہ جاتی ہیں مگر آپ نہیں۔ تمام Chipped ٹی کپس اور پلیٹوں کو گھریلو آرائش کے لئے استعمال کیجئے۔ کیسے اور کیونکر؟ آئیے دیکھتے ہیں...



ٹی کپ کینڈلز

خوشبودار موسم تہیاں گھریلو آرائش کے جمالیاتی پہلو کرنا یاں کرتی ہیں۔ یہ آپ کے حسن نظر کی اور بھی عکاسی کریں گی جب آپ ہار سے ٹی سیٹ سے ایک بارو ہائی رو جانے والے ٹی کپس میں خوشبودار موسم ڈال کے ٹھک رنگوں کی چھوٹی موسم تہیاں روشن کریں گی۔ ان تیار کپس کو آپ کسی مزید ہستی کو حلقہ بھی دے سکتے ہیں بہانے بازار میں یکساں سے کیڑا ل اسٹینڈ لینے کے آپ خود تھک تیار کیجئے اور اپنے غلوں و ہامت کا اظہار یوں بھی کیا جاسکتا ہے۔



ایک/کپ ایک اسٹینڈ

یوں تو ہمارے میں نہایت قیمتی اور نازک مٹیر پلڑے میں ایک اسٹینڈ ل سکتا ہے۔ ہائی ٹی یا پر مختلف تقریبات کے موقع پر ایک سے ڈاڑھ تھپی ڈشز مٹیر میں شامل ہوتی ہیں۔ ان سب کے لئے ہلیر بھی مختلف رنگوں یا ڈیزائنوں کے ہوں تو آپ کی میز جاتی ہے۔ اگر آپ کے قیمتی ڈز سیٹ کی کوئی ایک آدھ یا دو پلیٹیں اب تک اچھی حالت میں ہیں اور آپ انہیں ضائع کر کے حق میں نہیں تو کسی ایسی کھلی جو کر آری کی معلومات تیار کرتی ہوں انہیں دے کر باہر انہیں انڈا میں ایک اسٹینڈ اٹھا لیجئے۔ ان کے اڑاؤں پر گھڑا کپ کو پھند ہیں۔ اس طرح ہر ایک ایسی دھڑ کے لئے آپ کے گھاسے کی میز کو پرکشش بنائے رکھیں گے۔

باغ میں کشتی کا سامان

کسی مضبوط وحات یعنی سراک یا چھنی کا خوشنما کپ اکیلا رو جانے تو کیا اسے ضائع کر دینا ہی واحد حل ہے؟ ہرگز نہیں آپ اسے دالان، در آدے کے آس پاس یا اگر لان کا کچھ حصہ میسر ہے تو یہاں اسے برتن میں صرف ایک سوراخ کر کے تھپی، روز میری یا کوئی اور چھوٹی سی بوٹی لگا دیجئے۔ سوراخ کرنا اچھا نہ معلوم ہوتا مصنوعی پھل، پھول اور ساوہ چٹاں سماجئے۔ کپ میں چھوٹی چھوٹی ٹنگریاں بچھائیے اور اس پر مصنوعی درخت یا کپڑے کا پھول لٹس کر دیجئے۔ آپ کے گھر کے کسی بھی حصے میں رکھنا یہ ٹھکانا مٹیر لیا نش اور تھیں کی ہر کاری کا تاثر دے گا۔



ٹیک اپ اسٹینڈ

ہر چالے برتنوں کا ایک اور بہتر استعمال ہو سکتا ہے جس پر دیکھ لیجئے کہ کسی برتن کے کھارے نہ ٹوٹے ہوں۔ ہر رنگ و مٹیر کا نہ ہو اور ڈیزائن خوبصورت ہے تو اسے ضائع نہ کریں۔ پلیٹ، پیالے اور کپ کو بھی روزمرہ کی آرائش جہاز کی کو ذخیرہ کر کے لئے استعمال کر لیجئے۔ کپ اور گلاس کو ہولڈر کے طور پر استعمال کر لیجئے۔ دلال اور کی گھروں میں بھی کپ میں اسٹینڈ اور ضروری اشیاء و طیر مٹیر لک جاتی ہیں اور یہ اشیاء کمرے کی رونق بڑھا دیتی ہیں۔



ٹیکنالوجی نے کی زندگی آسان

پھر کیوں خواتین سست ہو گئیں؟

یہی سوال تو ہم ہے کہ گھریلو کام کاج کو آسان اور وقت کی بچت کرنے والی تکنیکی مہارتوں سے لیس مشینری نے خواتین کو کمال کیوں بنادیا؟ گھر کا کام بوجھ کیوں تصور ہونے لگا، اب تو وقت کی بچت ہو رہی ہے۔ تفریحات کے لئے توانائی یکجا ہو رہی ہے اور پھر بھی ہمیں وقت نہیں ملتا، ہم کتنا مصروف رہنے لگے ہیں۔ ہم اگر گھریلو خواتین ہیں تو یہ صورتحال ہمارے لئے لمحہ فکریہ ہے۔

گھریلو خواتین کی اکثریت سوناپے کا شکار ہو رہی ہے۔ دوسرا، لینڈر، کمراتھڑ، ویکیم کلینر، واشنگ مشین، مائیکرو ویو اڈن اور ان سب کے ساتھ ساتھ کل وقتی یا جزوقتی ماسیاں بھی موجود ہیں۔ اس قدر ہاسپرٹ اور مددگار صورتحال آج سے نہیں، چالیس برس پہلے موجود نہیں تھی۔

آپ نے اپنی ماسی کی طرف دیکھا ہوگا کتنی مسلمہ، اہم نظر آتی ہے۔ یہ اور بات ہے کہ غربت اور کم وسائل ہونے کے باعث وہ نظمیں نظر نہ آتی ہو لیکن جسمانی طور پر جتنی وہ چمک اور پھرتیلی ہے کیا آپ اس خوبی کی مالک ہیں؟ بہت ہی کم خواتین اس معیار کو چھو سکتی ہیں۔ ماسیاں چست اس لئے ہیں کہ وہ کئی گھروں میں جسمانی مشقت کرتی ہیں۔ اگر بچے کے ربوئی اور چیلے کھانے بھی کھاتی ہیں تو کام کاج کر کے تھک کر جلا دیتی ہیں۔ آپ خود کو چربی کا پہاڑ بنائے ہوئے ہیں۔ آپ کیلوریز پر خوب نیتی ہیں۔ خوشامی اور رزق کی فراوانی کے باعث آپ بہت اچھی غذا بھی کھاتی ہیں لیکن کام کاج کی طرف توجہ نہیں دیتیں۔ اس لئے سونا پادہائی مرض کی طرح پھیلتا جا رہا ہے۔

برطانیہ میں کئے جانے والے ایک سروے کے مطابق 30 برس پہلے خواتین

زیادہ فعال تھیں۔ 1980 کے اوائل کے مقابلے میں اب خواتین اوسطاً 20 فیصد کم گھریلو کام کاج کرتی ہیں۔ جدید ٹیکنالوجی نے ایسے مددگار آلات ایجاد کر کے گھریلو کام کاج کو انسانی کے مقابلے میں بہت آسان بنادیا ہے۔ یورپین اکاؤنٹ ایسوسی ایشن کے سالانہ اجلاس میں کہا گیا کہ خواتین اب سہل پسند ہو گئی ہیں اور گھریلو کام کاج کے لئے ملازمتوں پر انحصار بڑھتا جا رہا ہے۔ اس طرح وہ پر جتنی زندگی کی عادی ہو گئی ہیں۔

دناتر میں کام کرنے والی خواتین کو انٹرنیٹ پر کام کرنے کے لئے گھنٹوں تک لیپ ٹاپ کے سامنے بیٹھا ہوتا ہے وہ بھی کام کی نوعیت کے باعث ایک جگہ بیٹھنے پر مجبور ہے۔

ماچسز یونیورسٹی اور رائل بالوٹ یونیورسٹی کی تحقیق کے تحت اگرچہ اب ہم گذشتہ 30 برسوں کے مقابلے میں کم کیلوریز لیتے ہیں لیکن جسمانی حرکات و سکنات نہ ہونے کی وجہ سے سونا پے میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔

بچوں، نوجوانوں اور بڑوں میں کھیل کود، میرٹھراج اور چمیل تدمی کا رتھان کم ہو گیا ہے۔

تحقیقین کا کہنا ہے کہ 1980ء میں اوسطاً ہر برطانوی کام پر جانے کے لئے

کچھ دور پیدل چل لیا کرتا تھا۔ اب دور ہو یا نر ویک ہمارا سفر بیٹھے ہوئے ہی گزرتا ہے۔ گوکہ جسمانی سرگرمیوں اور کیلوریز دونوں اہمیت کے حامل ہیں یعنی زیادہ جسمانی مشقت مثلاً اسپورٹس یا کم کھانا ایک بات نہیں ہے بلکہ اپنی اندرستی، جسمانی چستی اور اپنی غذا کے مطابق ورزش یا جسمانی مشقت کرنا اہم بات ہے۔ شہروں میں گھریلو ثقافت بدل چکی ہے اب خواتین کو کھانے پینے میں احتیاط برتنے کا شعور بھی آ گیا ہے۔ یہ اچھی بات ہے کہ بچہ کا کرنے، جم جانے یا پارکوں میں تیز قدمی کی روایت نے بھی خواتین و حضرات کو پر جوش اور متحرک کر دیا ہے لیکن یہ سلسلہ کئی برس تک تواتر سے جاری نہیں رکھے جاتے۔ آج کی خواتین میں سے کئی اپنے بچوں کو خود اسکول چھوڑنے اور لے جانے کی ذمہ داری نبھاتی ہیں۔ وہ یوٹیلٹی بلز ادا کر کے اور بچوں کے فیس بے آڈر بنانے، بچوں کو باہر کھلانے پلانے، کپڑے بدلوانے اور شاپنگ کرنے کو ہی اپنے خاص کام تصور کرنے لگی ہیں۔ زرا سوچئے تو خواتین کا اعلیٰ تعلیم یافتہ، ہنرمند اور ملحقہ شعور ہوتا کچھ کم انقلابی تبدیلی تو نہیں آکر وہ اپنے خاندان کی معاشی نکالت اور شوہر کا ہاتھ بٹانے کے لئے کچھ ذمہ داریاں قبول کرتی ہیں تو ان کی یہ خدمات یقیناً سراہی جانی چاہئے مگر خواتین کو ان ہی خدمات تک کے لئے خود کو تھک دو کر لینا بھی صحیح نہیں۔ جدید ٹیکنالوجی نے انٹرنیٹ کے ذریعے معلومات کا خزانہ پیش کر دیا ہے۔ گھریلو کام کاج کے ذریعے خود کو چست رکھنے کے لئے اور اپنی ہنڈیا میں بہتر ڈالنے کے لئے سب سے پر پیے جانے کے لئے ثابت معالحوں کو گھر میں رکھئے۔ اپنی مہارتوں میں اضافہ کیجئے اور محنت بخش معالحوں کو خود پیسے۔ پسندیدہ ڈشز تیار کیجئے اور اگر باغبانی کا شوق ہے تو کچھ وقت اپنے مگلوں اور لان کو دیجئے۔ اس طرح منفی خیالات بھی ذہن میں نہیں آتے اور یہ مثبت سرگرمیاں آپ کے گھمراپے میں اضافہ کرتی ہیں۔ آزما کے دیکھئے ان دو تجاویز کے علاوہ ہزاروں نہیں آپ کو مزید یاد آسکتے ہیں اور آپ کو کوئی بھی سست الوجود نہیں کہہ سکے گا۔



روش روش پہ ہیں نکہت فشاں

گلاب کے پھول

نورجہا ملک

گلاب کا ان نکت کی بہت سی مثالیں ملتی ہیں۔ گلاب کا شجر عریض آئے تو اسے لفت کے اظہار میں امت کہا جاتا ہے۔ اس کے پھولوں کے تنہے کے طور پر ایک دوسرے کو پھولوں کے تنہے کے طور پر سکرا دیتا ہے۔ اب ان دنیا میں حکماء کو ادویات بنانے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

اس گلاب کے نام سے جانا جاتا تھا۔ امریکہ میں اسے کیرنا کا نام دیا گیا۔ اس گلاب کی کئی سو سال پہلے کی جاتی ہے۔

سائے سے روکنا بہتر ہے۔ تاکہ اسے کافی غوراکل مل سکے۔ شمالی افریقہ، یورپ اور امریکہ سمیت بہت سے علاقے ایسے ہیں جہاں گلاب کی مقامی اقسام بھی پائی جاتی ہیں۔

یورپان



یورپان گلاب 1800ء میں بحر ہند کے ساحلی علاقے یورپان میں دریافت ہوا تھا۔ اس کی پتھریوں کی رنگت سفید، گہری گلابی اور سرخی مائل بھی ہوتی ہے۔ بعض دفعہ اس کی ایک پتھری میں ہی سارے شید ذل جاتے ہیں۔ یہ بھی گھروں کے لان میں با آسانی لگایا جاسکتا ہے۔

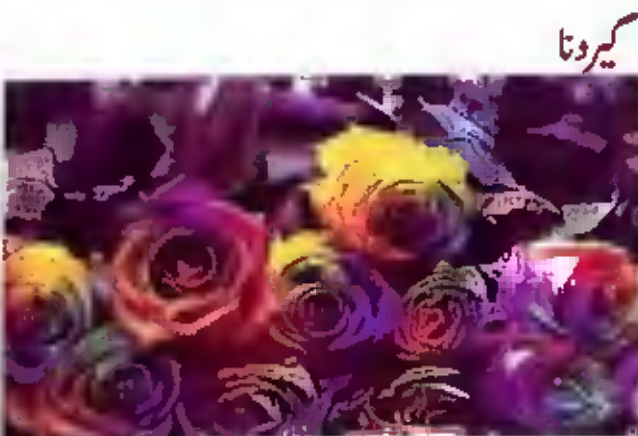
شیکسپیر کا سفید گلاب کہلاتا ہے۔ الب گلاب اپنی نرم خوشبو، کانٹوں، سفید پتھریوں اور گہرے سبز پتوں کی وجہ سے پسند کیا جاتا ہے۔ یہ پرانے گلابوں میں سے سب سے لمبا پورا ہوتا ہے یعنی 7 سے 8 فٹ اونچا اور قد آور درختوں کے سائے میں دیوار کے سہارے خوشی خوشی بڑھتا ہے۔

عام طور پر گلاب کی رویتیں ہوتی ہیں، ایک دوسری گلاب اور دوسری دلائی یا انگریزی گلاب۔ 600 سال قبل مسیح میں یونانیوں نے اسے پھولوں کے بادشاہ کا نام دیا تھا۔ آج بھی اسے یہی حیثیت حاصل ہے۔ گلاب ہر زمین میں یہاں تک کہ ریتیلی زمین میں بھی کامیابی سے اگتا ہے۔ ماہرین کے مطابق گھروں میں گلاب کا پودا ایسی جگہ لگایا جائے جہاں اسے کم از کم 6 گھنٹوں تک سورج کی روشنی میسر آ سکے۔ پاکستان کے شمالی علاقوں میں گلاب کی کمزرت پایا جاتا ہے۔ سندھ اور بلوچستان میں بھی اب کاشت ہونے لگا ہے۔ کچھ باغبانوں کا کہنا ہے کہ گلے میں گلے گلاب کے پورے آسانی سے پڑے ہوتے ہیں اور ان کی نشورنا بھی اچھے طریقے سے ہوتی ہے۔ جس کیلئے گلاب لگایا جائے اس میں سٹی کم، دہنی چاہئے، اس طرح اسے ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانا نسبتاً آسان ہوتا ہے۔

ماہرین نباتات کے مطابق بغیر کیاری کے گلاب آپ جس وقت چاہیں اگا سکتے ہیں لیکن ان پودوں کو اگانے کے دوران خیال رہے کہ ان کی جڑوں کے اور گرد کی مٹی گیلی ہو اور اسے خنڈی اور تاریک جگہ پر رکھا جائے۔ یوں تو یہ صرف تھکس ہوتی ہیں لیکن انہیں پانی کی بھی ضرورت پڑتی ہے۔ پانی ہمیشہ صبح کے وقت دیا جائے لیکن بہت زیادہ پانی دینے کی ضرورت نہیں۔ اگر زیادہ پانی دے دیا جائے تو گلاب راغدار ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں پورے کی جڑوں کے گرد سوچوٹ لگا دیا جائے گی اس کو عارضی طور پر ہٹا دیں۔ اس طرح مٹی جلد خشک ہو جائے گی۔ عام حالات میں گلاب کے پودوں کے گرد مٹی کا ہوتا اچھا ہے۔ یہ مٹی درختوں کی چھال، جھاڑیوں، کپاس کے بکڑوں اور شاہ بلوط کے پتوں سے بھی تیار کی جاسکتی ہے۔ گہری زمین اگر گلاب کے لئے موزوں نہ ہو تو کیاری کی زحانی سے تین انچ کی مٹی نکال دیں پھر آٹھ انچ گہرائی میں نوٹے پھوٹے بھر بچھ دیں۔ مٹی اگر ریتیلی ہو تو پختی مٹی اور گوبر کی کھد ماریں اور سب سے اوپر گوبر کی پختی مٹی کی کھد کی ایک تہہ لگاریں۔

گلاب کی جڑیں لمبی ہوتی ہیں اس لئے اسے لمبی جڑوں والے درختوں اور

پر جاتیوں یہ قسم بھی خوبصورت گلابوں پر مشتمل ہے جو دنیا کے شمالی نصف کرہ میں قدرتی طور پر پائی جاتی ہے۔ یہ سفید اور گلابی رنگ کا ہوتا ہے۔ پر جاتیوں گلاب 5 پتیوں والا پھول ہے۔ یہ گلاب کم سے کم توجہ پر بھی پل جڑ جاتے ہیں اور تاساعد حالات اور بیماریوں کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں۔ ان پر سخت موشموں کا اثر بھی جلد نہیں ہوتا۔



یہ سرخ، پیلا اور زرد گلاب ہے۔ انتہائی خوشبو دار ہے اور اس کی 30 پتھریاں ہوتی ہیں۔ گلاب کی یہ قسم 1939ء میں اسپین میں دریافت ہوئی تھی اب یہ



اعتماد کے رشتے ہیں ہوا استوار

گلابی رکشہ

یہاں خواتین ڈرائیور اور خواتین ہی مسافر ہوں گی

گلابی رکشے کے حصول کی شرائط

ایسی پاکستانی شہریت رکھنے والی خواتین جن کی عمر 18 برس ہو اور قومی شناختی کارڈ کی حامل ہوں۔ پروجیکٹ کے ذریعے رکشے کے حصول کے لئے درخواست داخل کر سکتی ہیں۔

اس ایک رکشے پر تین لاکھ روپے کی لاگت آتی ہے جو عام شاہراہوں پر چلنے والے رکشوں سے 30% سے 35% فیصد زیادہ ہے۔ کیونکہ ان گلابی رکشوں میں کچھ زیادہ خصوصیات یکجا کی گئی ہیں مثلاً دروازے، ممبرٹر لاک، سسٹم اور بچکے جو دیگر رکشوں میں نصب نہیں ہوتے۔

حصول کے طریقہ کار

پروجیکٹ میں درخواست آ جانے کے بعد کچھ ضروری معائنے اور ڈائنامک کالمیٹریا جانا ہے کامیاب امیدوار کے لئے دستخطوں پر رقم کی ادائیگی کی سہولت مہیا کی گئی ہے۔ مسرت کامریہ ہے کہ سرکاری اور نیم سرکاری سطحوں پر پروجیکٹ کو کامیاب بنانے کی کوشش کی جارہی ہے اور اس ضمن میں کسی خاتون ڈرائیور سے باتوں کے منت نہیں لی گئی بلکہ خاتون ڈرائیور کو گاہے بگاہے ملٹی ٹینس لارڈ میگزین کی مہارتوں مثلاً فیل پائپ کو درست حالت اور تازہ بنانے کی مہارت فراہم کی جائے گی۔

گلابی رکشہ بدلتے وقت کی ضرورت

یہ ترقی پسندانہ نظریات رکھنے والی خواتین کی تحلیلوں کا کوئی جذباتی غرہ نہیں ہے۔ جس رفتار سے پاکستان میں ٹریفک کے مسائل پیدا ہو رہے ہیں۔ زیادہ آمدنی کا حصول اولین ترجیح بنتی جا رہی ہے۔ اخلاقی اجری اور خواتین کو ہراساں کرنے کے واقعات میں اضافہ ہو رہا ہے۔ خاص اس صورتحال سے بننے کے لئے گلابی رکشے عوامی مسائل کا ایک حل پیش کر رہے ہیں۔ بے شک بروقت اور فوری طور پر اس نے تحلیل کو عوامی پذیرائی نہیں مل سکتی اور کامیابی کے اہداف کا حصول ایک طویل سفر کے بعد ہی ممکن ہوگا۔ آسودگی کے خواب دیکھنے والی خواتین خود اپنی راہوں سے کاٹنے جن کر خواہوں ہی شاہراہوں سے گزریں گی تو یقیناً تبدیلی آئے گی۔ خوش رنگ آسودگی ممکن ہے گلابی رکشے کی مدد سے ہی ان کے گھر آگن کی زینت بن سکے۔ فی الحال اس پروجیکٹ کو لاہور سے آزمائشی بنیادوں پر شروع کیا گیا ہے اور لاہور کی مال روڈ سے گزریں تو ایک قطار میں کہیں چار تو کہیں پانچ رکشے سواریوں کے انتظار میں کھڑے نظر آتے ہیں اور ذرا غور سے دیکھتے کہ بخت حوا را یونگ سیٹ پر براجمان تصویر کے اس منظر میں محفوظ نظر آتی ہے۔

(TEPF) کے تعاون سے شروع کیا گیا ہے۔ یہ تحلیل ذرا اسلام صاحب کا ہے۔

جولاء میں خواتین کے حقوق کی تنظیم کی سرکردہ اور فعال رکن ہیں۔

خواتین ہی ڈرائیور اور خواتین ہی مسافر

گلابی رکشہ دراصل اپنی مدد آپ کے اصول پر کار بند ہے کہ حاشی کفالت کا ذریعہ ہے۔ اب اگر ہم پروفیشنل ڈرائیور نہیں تو رکشہ خرید کر کبھی خاتون کو ملازمت مہیا کر کے کفالت کا وسیلہ بن سکتے ہیں۔

منفرد روزگار

پاکستان میں گاڑی چلانے کی مہارت رکھنے والی ضرورت مند خواتین کی بھی کمی نہیں۔ تاہم ان میں سے کئی سفید پوشی کا بھرم رکھتے ہوئے اپنی پریشانیوں کو کسی پر ظاہر نہیں کرتی۔ اگر ملک میں اس نے تحلیل پر سوڑ انداز میں کام ہوا تو وہ وقت دور نہیں جب خواتین بااجھک ان رکشوں کو چلائیں گی اور اطمینان سے سفر بھی کریں گی۔ ہاں یہ خواتین کے لئے ایک نیا اور منفرد روزگار ہوگا جسے متحمل گھرانے کی خواتین بھی آمدنی کے ذرائع میں اضافے کے لئے اختیار کریں گی۔

پاکستان میں خواتین کے حقوق کی گمراہ تنظیموں کے مطالبوں سے ثابت ہوا کہ ملک کی 85% فیصد خواتین کو دوران سفر ہراساں ہونے کے تجربات سے گزرنا پڑتا ہے۔ پبلک ٹرانسپورٹ سے سفر کرنے والی محنت کش خواتین کو تاکانی سہیلوں کے باعث جسمانی مشقت ایک اضافی پڑتی ہے۔ خواتین کے کپارمنٹ میں وہ نشستوں سے زائد گنجائش نہیں ہوتی جبکہ مسافر خواتین کی خاصی تعداد سڑکی خراش مند ہوتی ہیں۔ بسوں کے مالکان ڈرائیوروں اور کلینروں سے زیادہ منافع کمانے کے مطالبے کرتے ہیں جو باوجود مسافروں کی جتنی ہے وہ ہجرت کا منظر پیش کرتی ہے۔ کچھ کچھ مسافر بھرستے ہوئے ٹرانسپورٹ کی انتظامیہ یہ خیال پیش نظر نہیں رکھتی کہ مسافر خواتین کے کپارمنٹ تک آ جاتے ہیں۔ یوں کوئے سے کھواچہ ملتا ہے۔ گرمی کے دن ہوں تو جس اور پیسے سے شراہور مسافروں کی تلخ کلامیاں اور بدتمیزیوں پر احتجاج کرتی کچھ خواتین ہی آواز بلند کرتی ہیں باقی صبر کے گھنٹہ بھر کے ایسی Over Load بسوں میں سفر کرنے سے گریز کرتی ہیں اس اذیت ناک صورتحال سے بننے کے لئے پبلک رکشہ پراجیکٹ ماحولیاتی تحفظ کے ادارے The Environment Protection Foundation



کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزر کی سروس

جائے۔ اس عمل میں کافی وقت لگتا ہے۔ اسی طرح جب پونڈ کیک تیار کرتے ہیں تو اس میں بکھن اور چینی کو ساتھ لاکر بیٹ کرتے ہیں، پھر انڈے اور میدہ ہندرج شامل کیا جاتا ہے۔ اب ہوتا یہ ہے کہ جو خواتین اسٹنچ کیک بناتی رہی ہوں انہیں انداز نہیں ہو پاتا کہ پونڈ کیک کے اجزاء کو اتنی زیادہ دیر بیٹ نہیں کیا جاتا۔ عموماً بھی وجہ ہوتی ہے کہ آپ کی طرح انہیں بھی پونڈ کیک تیار کرنے میں کامیابی حاصل نہیں ہوتی۔ اگر دیکھا جائے تو پونڈ کیک بہت ہی آسان ہے بس تمام اجزاء کا درجہ حرارت کرے کے درجہ حرارت کے برابر ہو یعنی فریج میں رکھے ہوئے انڈے، بکھن اور میدہ سب کو کام شروع کرنے سے کافی دیر پہلے بکھن کاؤنٹر یا ٹیبل پر رکھ دیں۔ جب یہ تمام اجزاء روم ٹمپریچر پر آجائیں تب آپ کام کا آغاز کریں۔ لیکن یاد رہے اسٹنچ کیک کی طرح اور ملکگ ہرگز نہ ہو اور کیک کا آئیزہ تیار کرنے میں کم سے کم وقت لگے جتنی جلدی ممکن ہو، آئیزہ تیار کریں اور پھر فوری طور پر پری ہیٹ کئے ہوئے اوون میں پہنچا دیں۔ چونکہ آپ پہلے ہی بیکنگ جاتی ہیں لہذا یہ ضرور جانتی ہوں گی کہ اجزاء کی مقدار بالکل درست ہونی چاہئے۔ پیکش کے لئے صحیح میزان ضروری ہے اور پونڈ کیک میں انڈوں، بکھن اور چینی کا وزن بالکل برابر ہونا بہت اچھا کیک بناتا ہے۔

میں نیو ایئر پر پائی بنانا چاہتی ہوں، پائی کا کرسٹ بنانے کے لئے ڈوکو بیلنا بہت مشکل ہوتا ہے اور بیلنے کے بعد پائی پلیٹ تک لے جانے کے دوران بیللا ہوا ڈوٹوٹ جاتا ہے۔ کم از کم تین چار مرتبہ تو اسے دوبارہ بیل کر پائی پلیٹ میں بچھانے کی کوشش کرتی ہوں۔ اس دوران وہ خراب ہو جاتا ہے اور بیک ہونے پر اچھا بھی نہیں لگتا۔ اس مسئلہ کا حل بتا دیں؟

آمنہ وسیم... سکھر



ڈوکو تیار کرنے کے بعد کم از کم آدھ گھنٹے کے لئے اسے فریج میں ضرور رکھیں اور ہمیشہ بڑبچہ کی دوشینوں کے وزیاں رکھ کر بلیں۔ بیلنے کے بعد اوپر والی شیٹ کوڑی سے اتار دیں اور پچلی شیٹ کے ساتھ ہی اٹھا کر پائی پلیٹ پر الٹ دیں اب کنارے ہموار کریں اور بڑبچہ کی دوسری شیٹ احتیاط سے علیحدہ کر دیں۔ بیک کر لیں۔ یہ تو ہوا بیلنے اور پائی پلیٹ میں بچھانے کا عمل۔ ڈوکو کی تیاری میں

خاص خیال رکھیں کہ بکھن بہت ٹھنڈا ہو۔ اسے کاٹنے یا بڑناٹف کی مدد سے جلدی جلدی چھولے کیوہ میں کاٹ لیں اور پھر میدے میں کس کر لیں۔ اگر اس دوران بکھن کھیلنے لگے تو بیک ہونے کے بعد اس میں خشکی نہیں آتی۔ لہذا گرم موسم میں ڈوکو بنانے کے دوران ایسی صورتحال پیش آنے پر اسے فوراً فریج میں رکھ دینا چاہئے۔ دس پندرہ منٹ بعد مکمل کس کریں۔ اسی طرح پائی پلیٹ میں ڈوکو اچھی طرح بچھالنے کے بعد فوراً بیک کرنے کے بجائے فریج یا فریڈر میں ٹھنڈا کر لیا جائے تو بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ اب آپ پائی بنا لیں یا مارٹ اور کوکیز اسی طریقہ پر عمل کریں۔

میرے پیروں کی جلد بہت خشک ہے۔ اس وجہ سے ایڑیاں بہت خراب ہو گئی ہیں خصوصاً سردیوں کے موسم میں تو بہت ہی بد نما ہو جاتی ہیں۔ پیروں کو کتنا ہی دھو کر صاف رکھوں لیکن پنچے کے نچلے حصے اور ایڑیوں کے حصے بیلے نظر آتے ہیں۔ امید ہے کہ آپ آسان اور کم خرچ حل تجویز کریں گی؟

ما شیخ... حیدر آباد

جسم میں پانی کی مطلوب مقدار میں کمی جلد کی نمی میں کمی کی کاباعث ہوتی ہے۔ اسی طرح گھریلو کام کاج کے دوران باہر لاتی حفاظت صحت کے لئے ضرورت سے زیادہ صابن وغیرہ کا استعمال بھی جلد کی خشکی میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔ ان عوامل پر توجہ دیں ساتھ ہی دن کے زیادہ تر حصے میں کس قسم کے سلیر یا جوئے پہنتی ہیں؟ ان کی ساخت بھی جلد پر اثر انداز ہوتی ہے۔ سلیر نرم ہونے اور نرم سولی کی ہو۔ جوئے بھی آرام دہ ہوں۔ نیم گرم پانی سے پاؤں دھو کر سرسوں یا زیتون کے تیل سے روزانہ کم از کم پانچ منٹ اچھی طرح مساج کریں۔ اس سے دوران خون تیز ہوگا اور جلد کی نشوونما بہتر ہوگی۔ رات کو سونے سے قبل پیروں کو صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔ نرمی سے خشک کریں اور موسم روغن لگا کر سوتی موزے پہن کر سونیں۔ موسم روغن گھریلو تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے لئے 2 کھانے کے چمچ خالص موم جو کہ شہد کی مکھیاں کئے چھتے سے حاصل کیا جاتا ہے۔ آدھی چالی سوس کے تیل میں کھمالیں۔ اس دوران چھلچھلے کی آج بہت ہلکی رکھیں۔



میں بہترین اسٹنچ کیک بنالیتی ہوں، جس میں انڈے اور چینی بیٹ کرنے کے بعد میدہ شامل کیا جاتا ہے لیکن نہ جانے کیوں پونڈ کیک بہت ہی بُرا بنتا ہے۔ ٹی وی شو، انٹرنیٹ کی ترکیبیں آزمائیں لیکن کامیابی نہیں ہوتی؟

عالیہ منصور... کوٹری



اس سلسلے میں مایوس ہونے کی ہرگز بھی ضرورت نہیں۔ صرف آپ ہی نہیں ایسی بہت سی خواتین ہیں جنہوں نے بیکنگ کے آغاز میں اسٹنچ کیک بنانا شروع کیا تھا اور انہیں اسی مسئلہ کے کا سامنا رہا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اسٹنچ کی تیاری کے لئے ہم انڈوں اور چینی کو بہت اچھی طرح بیٹ کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ ان کا حجم 3 گنا ہو جاتا ہے۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

ثناء جاوید

دلکش چہرہ، پرتاثر اداکارہ

ورخشا فاروقی

رنجش ہی سہی، پیارے افضل، میری دلاری، مینو کا سرال، اعتراض اور بہت سے دوسرے ڈرامائی سلسلے جو زیرِ تکمیل ہیں۔ شام ان کی مرکزی اداکارہ ہیں۔ خلیل الرحمن قمر کی بہن سیریل پیارے افضل کی لہنی کیسی شخصیت رکھتی ہیں؟ وہ اپنا تعارف خود کیسے کرائیں گی آئیے پڑھتے ہیں۔۔۔

”میں ڈاکٹر بھی بننا چاہتی ہوں، نیشن ڈیزائنر بھی اور گلوکارہ بھی، بچپن میں، میں Tom boy تھی۔ لڑکوں کی طرح کھیلا کودنا، غصہ آ جائے تو ہاتھ اٹھا لینا اور سناٹا کھیل چلانے سے کئی میں کرکٹ کھیلنے تک میں گھر سے باہر ہی رہتی تھی۔ بچے مجھے غنڈا کہتے تھے۔ پھر جب میں چودہ برس کی ہوئی تو مجھے احساس ہوا کہ بہت غلط کر رہی ہوں۔ میں تو لڑکی ہوں۔ مجھے مہذب بننا چاہیے۔ تب بھی میں اسکول میں غیر نصابی سرگرمیوں میں حصہ لیا کرتی تھی۔ ٹیبلو، ڈرامے، نعت خوانی، ملی نغمے، کوئز شو، امدادی رقوم جمع کر کے قومی سانحات میں بھلائی کے کام، غرضیکہ میں نے اپنی صلاحیت کا بھرپور استعمال کیا ہے۔ مجھے پروڈیوکر ہا کہ میں CA کر لوں لیکن میں میڈیا سائنسز ہی کے لئے پیدا ہوئی ہوں، وہی کروں گی۔“

”شو بزنس کی اس دنیا کو کیسا پایا؟“

”سب سے پہلے تو اپنے والدین اور بہن بھائیوں کا شکر یہ ادا کروں گی جنہوں نے میری حوصلہ افزائی کی اور میری ناصحت ہے کہ اسکریننگ گھر لے جا کر انہیں دکھائی اور مشورہ کرتی ہوں کہ مجھے اس پروجیکٹ کے لئے کام کرنا چاہیے یا نہیں؟ باقی شو بزنس باصلاحیت لوگوں کے لئے اچھا چلنے والا ہے۔ ہم یہاں اٹھارہ اشارہ کھلے کام کرتے ہیں اور میں اپنی کونیا کہ میں تو بور نہیں ہوتی نہ ہی آسکتی ہوں، کیونکہ یہ آرام دہ کام ہے۔ ماحول تو انسان خود بناتے ہیں۔ مجھے آپ غریبی اداکارہ نہیں کہہ سکتے کیونکہ میں ہر اداکار کے ساتھ اچھے لمبہ میری طرح کام کر لیتی ہوں۔ کئی دفعہ یہ احساس بھی ہوا کہ جیسے ہر کوئی مجھے تربیت دینے کی کوشش کر رہا ہو۔“





اداکارہ کی طرح سادہ سلیٹ ہونا چاہئے تاکہ وہ کردار کے رنگ میں اسی طرح ڈھل جائے۔

”آج کل خواتین کی اولین پسند ٹائپ کے سیریلز کا مرکزی خیال سسرال کے مظالم ہی ہوتے ہیں۔ اتفاق سے آپ کے حصے میں بھی ایسے ہی چند کردار آئے ہیں؟“

”ممکن ہے کچھ دن بعد یہ یکسانیت ختم ہو جائے اور کرداروں میں کچھ اور شیڈز بھی دیکھنے کو ملیں۔ تاہم خواتین ناظرین کی تعداد کو دیکھتے ہوئے ان کی اولین پسند تو آسانی سے روٹیں کی جاسکتی گی۔“

”کیا اداکارہ شام جاوید کبھی ڈائریکٹر کی کرسی پر بیٹھنا پسند کریں گی؟“

”نہیں، ابھی تو اس بات کا امکان نہیں۔ میں ٹیلنٹ کتب ہوں۔ ڈائریکشن آسان کام نہیں۔ یہاں تو ایک کردار مشکل بنایا جاتا ہے۔ وہاں ہر کردار کی جزئیات دیکھنا اور مناظر کی ٹکس بندی کرنا اور پورے یونٹ کو سنبھالنا بہت

میری عادت ہے کہ اسکرپٹ گھر لے جا کر انہیں دکھاتی اور مشورہ کرتی ہوں کہ مجھے اس پروجیکٹ کے لئے کام کرنا چاہئے یا نہیں؟ باقی سٹریٹجی صلاحیت لوگوں کے لئے اچھا پلیٹ فارم ہے

مشکل کام ہے۔ میں تو اپنے ہدایت کاروں کی اداکارہ ہی بنی۔ اپنی ذہانت اور قابلیت کے ساتھ دیر سٹوکر لیں تو بڑی بات ہے۔“

”اگر منفی کردار ملے تو آپ کا فیصلہ انہیں ادا کرنے کے حق میں ہوگا؟“

”جی ہاں، کیونکہ میں منفی کردار بھی کراؤں گی۔ اگر اس میں اداکاری کا مارجن ہوگا، تاثرات اور شخصیت میں کوئی پیغام ہوگا تو کوئی حرج نہیں۔ اداکارہ کو

میں سب کی ہون لیکن حرف آخرا ڈائریکٹری کا ہوتا ہے۔“

”اب تک کا کوئی بہترین کردار، ادا کیا ہو تو بتائیے؟“

”میرا سب سے افضل کی لٹی کا کردار، میری زندگی اور شخصیت سے قریب کہا جاسکتا ہے۔ ساتھی اداکار حمزہ علی عباسی نے بہت اچھے پر فارم کیا جس کے اثر میں باقی تمام کردار پر تاثر ہوتے چلے گئے۔ اس کردار کے لئے مجھے حقیقتاً رونا آیا۔ ڈائریکٹر نے میرے وجود سے اس کردار کو باقاعدہ تخلیق کیا۔ خلیل الرحمن قرنی نے جادو کی انداز میں اس سیریل کو لکھا۔ آج بہت ہی کم ایسے لکھنے والے ہوں گے۔ فی دی سیریل ”گويا“ میں موٹی کا کردار نہایت جاذب توجہ تھا۔ ”انتراض“ میں میرے مقابل عمران عباس، گوہر رشید، نسیم بلالی اور شانیہ سعید جیسے پادریں اور باصلاحیت فنکار کام کر رہے ہیں تو یوں سمجھئے کہ ابھی تو کیریئر شروع ہوا ہے بس ابتداء اچھی ہوگئی ہے۔“

”شوہر میں ظاہری خوبصورتی، قسمت یا صلاحیت ہونا کافی ہوتا ہے؟“

”شوہر کی اس صنعت میں ظاہری خوبصورتی تو ایک جانب دھڑکی دھڑکی رہ جاتی ہے اگر قسمت اور صلاحیت موجود نہ ہوں۔ میں خدا پر یقین رکھتی ہوں اور اسی سے امید رکھتی ہوں اور دعا کرتی ہوں کہ جس کام میں میری بھلائی ہو وہی انجام پائے۔ قسمت کی دھڑکی ہوتا تو بہت کم لوگوں کو قسب ہوتا ہے مگر اللہ کا احسان ہے کہ اس نے مجھے نواز ہی نوازا ہے۔“

”اگر ابتداء بہت اچھی ہوئی ہے تو پھر تو آپ کو کرداروں اور پروڈیوسرز کے معاملے میں انتخاب

پسند ہونا ہی چاہئے یا یہ کامیابی کا ہدف نہیں؟“

”انتخاب پسند بس اسی حد تک کہہ سکتے ہیں کہ اسکرپٹ جاندار ہو، مجھ سے برصفت صلاحیتوں کی حامل لڑکی کا کردار کرتے کو کہا جائے، بجٹ اچھا ہو، مجھے معاوضہ ٹھیک ٹھاک مل جائے اور بس، سارا تو وہ کردار کی گہرائی پر دیتی ہوں۔ میری توجہ کا مرکز کام ہوتا ہے۔ پھر بے شک ایسی عورت کا کردار بھانا پڑے جو خاندان اور معاشرے کی متاثر ہوئی ہو لیکن کیا ہی اچھا ہو کہ مظلوم عورت کو اتنا طاقتور ضرور دکھایا جائے جو نا انصافی کے جواب میں اپنی آواز تو بلند کر سکے۔ میں چاہتی ہوں کہ ہمارا معاشرہ انصاف پسند ہو جائے۔ حکامات کسی پر نہیں آتیں لیکن اس معاشرے میں کچھ انصاف کرتے والے بھی ہونے چاہئیں۔ میں دنیا کو انصاف سے پاک دیکھنا چاہتی ہوں اور ایسے ہی پروڈیوسرز پر زیادہ توجہ دیتی ہوں۔“

”اداکاری کے علاوہ آپ کے مشاغل کیا ہیں؟“

”میں گیارہ 40 دن کام کر کے 10 دن کا بریک لیتی ہوں۔ اگر فرسٹ مل تجاویز تو فیس دیکھتی ہوں تاکہ اپنے کام میں بہتری کی گنجائش پیدا کر لوں۔ بہت جلد لاگائی کلاسز لینا شروع کر دیں گی۔ حال ہی میں، میں نے ریکی سبھی تاکہ ذاتی طور پر صحت مند اور فعال رہ سکوں۔“

”کچن سے کتنی دوستی ہے؟“

”سادہ کھانے پانے کی حد تک ہے۔“

”کیا آپ کی اگلی منزل لالی وڈ یا بولی وڈ انڈسٹری ہو سکتی ہے؟“

”ابھی کچھ بھی اٹوک سے کہنا مشکل ہے۔ بولی وڈ سے بھی آفر ہے مگر مجھے کوئی جلدی نہیں۔ ابھی تو کیریئر شروع ہوا ہے۔ یہاں بھی کوئی بہت بڑا پروڈیوسر نہیں کیا۔ کوشش ہوگی کہ ڈرامہ سیریلز میں اپنی پہچان کراؤں اور اگر کبھی فلم کی تو سرحدوں سے زیادہ اس بات کی فکر ہوگی کہ کیا یہ فلم میں اپنے والدین کے ساتھ رہنے کر دیکھ سکوں گی؟“

اور اس کے بعد گفتگو کی مزید گنجائش ہی نہ رہی۔ ثابت ہوا کہ شام بہت ذمہ دار اداکارہ ہیں۔

طلاتی رنگ میں رنگا جزیرہ سری لنکا

صدیوں پرانے کولمبو میں دیکھئے لنگن ثقافت

شاہین ملک

کولمبو سری لنکا کا دارالحکومت ہے۔ یہ مختلف تہذیبوں کا دلکش حسین امتزاج پیش کرتا ہے۔ کہتے ہیں کہ پرتگیزیوں نے سولہویں صدی کے آغاز سے اس سرزمین کے نقوش سنوارنے شروع کر دیے تھے۔ ڈچ اور انگریزوں نے بھی یہاں متحدہ تعمیرات کیں اور شہروں کا خاکہ کچھ ایسا دلکش اور دیدہ زیب بنادیا کہ اب آپ سری لنکا جائیں تو مضافاتی بستیاں دیکھنا کھلتا نہیں۔ کولمبو میں دلکش اور جدید عمارتیں، جدید خطوط پر استوار شاہراہوں، ٹرانسپورٹ کا انتظام اور مندروں کی آرائش کے ساتھ ساتھ قدیم کولمبو کا طرز تعمیر یعنی دیکھنے کو اور بھی بہت کچھ ہے۔

کلاک ٹاور کو دیکھنے پاکستان، ہندوستان، مالدیپ، یورپ اور فرانس کے پیار زیادہ تر آتے ہیں۔ یہاں آپ کو چوڑی دار پاجاموں، قمیضوں، ساڑھیوں اور جینز کے ساتھ ٹاپ پہنے خواتین بھی نظر آئیں گی۔ مقامی مرد دھوتیوں اور کھلے پانچوں کے پاجامے پہنے نظر آتے ہیں۔ اگر اس جگہ پہنچ کر آپ کو مکہ ٹاور کی یاد آئے یا لیصل آباد کا گنبد گمراہ آئے تو جان جائیے کہ ماضی کی پر شکوہ عمارتیں ہم مسلمانوں نے بھی بنائی تھیں۔

کلائم درج ہے۔ یہ برطانوی دور میں جزیرے کا گورنر ہونے کے ساتھ لنگن ثقافت کے احیاء کی اہم ذمہ داری بھی تھی۔

ایک اور مسلمان ماہر تعمیرات آراسی ماریکر دینی نے کولمبو کی شاندار عمارتیں جو اس وقت شہر کی لینڈ مارک بن رہی ہیں تعمیر کیں۔ ان میں جنرل پوسٹ آفس، کولمبو کسٹم ہاؤس، ٹیٹا ہال، کیلی ٹیس، ڈن اور کلاک ٹاور شامل ہیں۔ نیشنل میوزیم جمعہ کے روز بند ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ میوزیم کے افتتاح کے روز برطانوی گورنر کے ساتھ عمائدین شہر اور معززین مملکت کی خاصی تعداد کے علاوہ مسلمان بھی کافی تعداد میں موجود تھے۔ رسم افتتاح پر گورنر نے میوزیم کے قیام کے سلسلے میں خدمات انجام دینے والوں کو خراج تحسین پیش کرتے ہوئے مسٹر آراسی ماریکر سے کہا کہ "کسی ایسی خواہش کا اظہار کریں جسے پورا کرنے میں خوشی محسوس کروں"۔ تو اس موقع پر انہوں نے میوزیم کو جمعہ کے روز بند کرنے کی خواہش کا اظہار کیا اور کہا کہ جمعہ مسلمانوں کا خاص دن ہوتا ہے لہذا اس درخواست کو پزیرائی دیتے ہوئے منظور کر لیا گیا۔ بہر حال یہ آرٹ اور لوادرات کی شاہکار دیا ہے۔

لائٹ ہاؤس، کلاک ٹاور

اس کے ارد گرد آہنی رنگ بکھرا بہت جاذب نظر لگتا ہے۔ قرب و جوار کی بلند و بالا عمارتوں کے وسط میں ہنستے سگراتے، گمراہی سے آراستہ

نیشنل میوزیم



سری لنکا کے آرٹ، نوادرات، ثقافت اور تاریخ سے لطف اندوز ہونے کے لئے یہاں سیاحوں کا جہوم لگا رہتا ہے۔ کولمبو نمبر 2 میں واقع یہ میوزیم Sir Marcus Fernando Mawatha روز پر سبزے اور بریلی کے وسیع و عریض حصے کے پس منظر میں کسی راج ہنس کی طرح ایک سفید براق عظیم الشان عمارت کے روپ میں موجود ہے۔

لان کے وسط میں آہنی جنگوں اور ان میں کیلے رنگا رنگ پھولوں کے اوپر ایک ہمسہ بھی نصب ہے۔ اس کے قریب دیوار پر اس کے ہائی ولیم ہنری گرگوری





Laksala

اس علاقے میں آپ میجر پرائس شاؤن سے حمایت خرید سکتے ہیں۔ یہیں دستکاریوں کی دکان بھی ہے۔ کتابوں اور سی ڈیز کا بیاباں سمندر اڑتا ہوا نظر آئے گا۔ باہر اناس کا احاطہ بھی ہے۔ پیاس سٹائے یا پھل کھانے کی خواہش ہو تو اناس کٹوا بیٹے اور کھا بیٹے۔ یہ سری لنکا کا خاص ذائقہ دار پھل ہے۔

Viharamahadevi Park Cinnamon Garden

یہ دروازے جگہیں قابل دید ہیں۔ اب یہ علاقہ کوکیر 7 کہلاتا ہے۔ یہ بہت فیشن



اہل رہائشی علاقہ ہے۔ پرانے کالونیل میٹن جراب پاکستان میں بھی خال خال ہی نظر آتے ہیں۔ یہ سری لنکا میں دیکھے جاسکتے ہیں۔

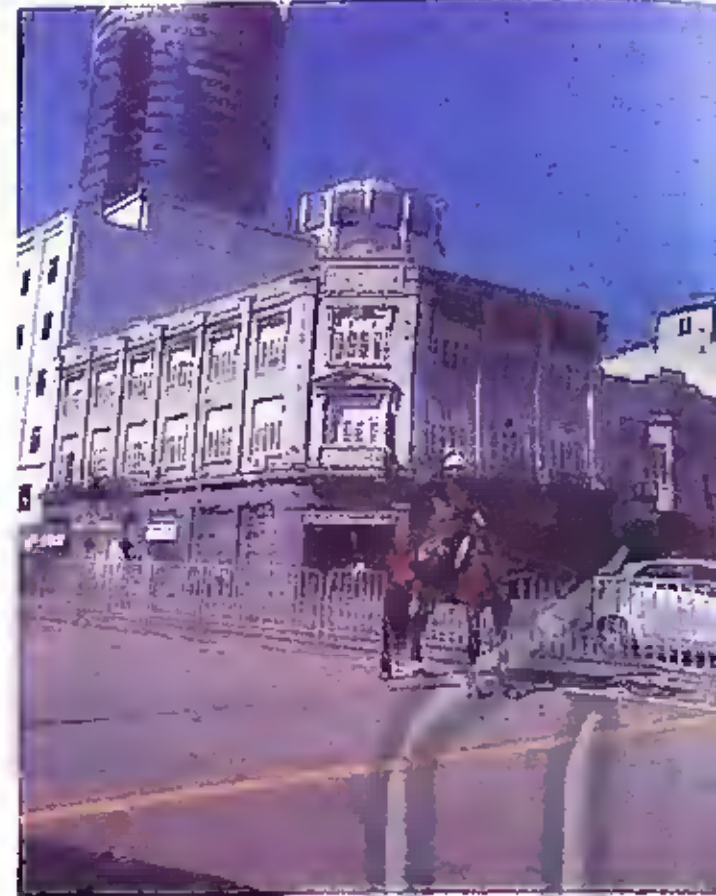


World Trade Centre

اس کی بلند و بالا عمارت دوری سے پرکشش دکھائی دیتی ہے۔ منگھاروں اور تاجروں کے اس جم غفیر میں سکرانے والے مقامی لوگوں کی کمی نہیں۔ سیاح باہری سے اس عمارت کی تصاویر لیتے ہیں۔

سری لنکن کھانے

یہ خوش رنگ مگر پاکستانی کھانوں کے مقابلے میں نسبتاً سچکے ہوتے ہیں۔



York Street

یہ شاہراہ ہمارے شہروں کی مال روڈ کی طرح ہے۔ شاندار عمارتوں کے منفرد تعمیراتی انداز کہ سیاح بس گردن اٹھا کے اسے دیکھتے ہی چلے جاتے ہیں۔ آج کل تو سیلفیز کا دور ہے۔ ویسی اور بدیسی تمام ہی لوگ اچھی جگہوں پر اس سرگرمی میں محو نظر آتے ہیں۔



Beira Lake

میز اور بینکوں بچکولے کھاتے پانیوں پر تیرتا یہ ٹیمپل، ایک لمبا چوڑا راستہ مرکزی جگہ پر بنا، وہاں جس پر چلنا بہت خوشگوار احساس دیتا ہے۔ چہرہ دروں پر سچے ستور سے بدھا کے ڈھیروں ڈھیر جسے کہیں اکڑوں بیٹھے تو کہیں ایستادہ۔ کچھ متواسلے بونگ بھی کرتے ہیں۔



Cargills ڈیمپار ٹمنٹل اسٹور

سرگ انگوں سے آراستہ اس عمارت پر سلید و حاریاں اس کی زینت بن عادی ہیں۔ اندر مارکیٹ میں مقامی اور غیر مقامی اشیاء کی گویا لمبار ہے۔

READING
Section



ننھی کا طوطا

شان الحق جی

قسط 1

نے رو کر برا حال کر لیا۔ آخر سعید مرزا نے وعدہ کیا کہ ہم اپنی بالونیکم کو طوطا منگاویں گے اور وہ بھی ایسا ویسا نہیں، پرستان کا۔

ننھی کا طوطا بڑا خوبصورت اور واقعی پرستان کا لگتا تھا۔ بھرے بھرے چمکیلے بازو گلے میں دو رنگا نیلا اور پیلا کنڈہ جس کی پیلا ہٹ میں بھی پنپا کی سی آب تھی۔ سرخ چھپاتے رنگ کی چونچ، آنکھوں میں ذہانت کی چمک اور آواز میں ایک بھاری بھر کم ہیں۔ بھر بھرا بھی معمولی نہیں، بڑا گھیر دار اور بڑے خاصانہ کا تھا۔ ننھی کی قسمت تھی کہ یہ بال سعید مرزا کے ہاتھ لگ گیا۔ مرزا اور بے میں ایک ساوے کار کی دکان پر پٹوسے کا کام کرتا تھا۔ ایک دن اپنی وصیائی پوری کر کے آ رہا تھا کہ چوک میں یہ طوطا نظر آیا۔ اتفاق سے اسی روز شہر میں بندو مسلم فساد ہو گیا۔ شام سے کر فو ٹکنے والا تھا۔ دکانیں بند تھیں۔ چارپار نے اپنا بوجھ ہٹا کر گھر کے لئے پندرہ بیس کا طوطا پانچ روپے میں مع بھرتے کے سعید مرزا کے حوالے کیا۔ مرزا ڈھائی روپے تو اس کے لئے جیب میں لئے ہی بھرتا تھا۔ ڈھائی اس نے اور نصیر برف والے سے ولوایے جو اس کا ہمسایہ تھا اور چوک پر ملانی کی قلیوں کا ہنڈا لے کے بیٹھا تھا۔

سعید مرزا نے اس فساد میں یہ طوطا تو مار لیا مگر بچہ یہ ہے کہ یہ بنگاے اسے اس نہیں آتے تھے۔ اس کا روزگار بھرتا خاص بندو والی علاقے میں، نہ جائے تو کھائے کیا اور جانا روز بروز وہ بھرتے دتا جا رہا تھا۔ سیاست سے اسے زیادہ دلچسپی نہ تھی۔ پھر بھی پاکستان زندو باد اس نے اتنی مرتبہ سنا تھا کہ یہ نعرہ گھبر کا جزو لازم بن گیا تھا۔ کبھی فضلو حلوائی کی دکان یا مولوی بدر الدین کی ڈیوڑھی پر سیاسی تذکرے چھڑتے تو وہ بھی لوگوں کی ہاں میں ہاں ملا تا کہ چنگ پاکستان ہمیں ضرور ملنا چاہئے۔ آخر پہلے تو سارا ہندوستان ہی ہمارا تھا۔ انگریزوں کو نکال دینے کا تو وہ دل سے حامی تھا کہ انہی نے مظلیہ سلطنت کا تختہ الٹا تھا مگر اوجھڑے میں سیلھ جی دکان پر کچھ اور ہی باتیں سننے میں آئیں اور سعید مرزا کو یہاں بھی ہر بات پر ہائی بھرتی پڑتی۔ خلاصہ یہ کہ سعید مرزا کے نزدیک ہندوستان اب منظلوں کا نہیں تو کبھی کا بھی ہو۔ اس کی اپنی حکومت گمر کی چار دیواری تک تھی جہاں اس کی شہزادی رہتی تھی جس کے لئے اس نے پرستان کا طوطا خریدا تھا۔

طوطا میاں مسخو تو بڑا ہی ہوا آیا تھا۔ گھر آ کے اس نے سب سے پہلے حق اللہ کا سبق سیکھا۔ بات یہ تھی کہ ہمسارے میں زر کوئی کام ہوتا تھا۔ اس کھانا کھتے سے اس کھلے کے رہنے والے سنتے سنتے اتنے بے خبر ہو گئے تھے کہ کبھی کوئی وصیان بھی نہ دیتا مگر طوطے نے سب سے پہلے اس کھانا کھتے کی نقل کی جو سننے والوں کو حق اللہ کے سوا کچھ سنا کر نہ بے سکی۔ طوطے کی ولایت کی دھاک بیٹھ گئی۔ آس پاس کے گھروں سے لوگ اس کی حق اللہ سننے آتے اور کچھ بچ باں کر تو کچھ ننھی کو خوش کرنے کے لئے طوطے کی تعریف کے پل باندھتے۔ اس کے بعد دوسرا سبق اس نے پاکستان زندو باد، گلی کے لڑکوں سے سن کے یاد کیا۔ اس پر بھی کچھ کم اچھٹا نہ ہوا کہ دیکھو کسی نے سکھایا نہ بتایا آپ ہی آپ نعرے لگائے لگا۔ اتنے ہی میں خبر آئی کہ پاکستان بن بھی گیا ہے۔ اب بھی جو ننھی کے طوطے کو نہ مانتے بڑے ہی ہٹ دھرم تھے۔

ننھی کو بڑی آرزو تھی کہ طوطے کا کوئی نام بھی ہوتا۔ میاں مسخو تو سبھی طوطے ہوتے ہیں۔ وہ اپنے طوطے کے لئے کوئی اچھا سا نام رکھنا چاہتی تھی۔ کھلے کی ایک لڑکی سیکھ کے پاس بھی پہلے ایک طوطا تھا جس کا نام تھا گھیر۔ اس کی ماں

صورت بھی نہ کبھی تھی، وہ اپنا حسب نسب کیا بناتا۔ سعید مرزا کو اپنی شہزادی کا احساس تو پورا پورا تھا مگر مغل برادری سے پیت پائی نہ وہ اس میں زیادہ مٹھنے کی کوشش کرتا، یا اپنی شہزادی جتنا، ہاں جب ترجیح اٹھتی تو اپنی بیوی ہی سے کہتا کہ دیکھو تیکم خیر دار جو میری بیوی کو کچھ کہا، وہ شہزادی ہے شہزادی۔ یا مجھے جانتی ہو۔ میرا نام ہے صاحب عالم مرزا سعید الدین والدین۔ ایک آدھ بار تو بیوی جل کر بول بھی اٹھی کہ یہ کیا نام لیتے ہو، مجھے خبر ہوتی کہ دھنسنے دو کبھی نہ آتی۔

ننھی کو کبھی اپنے شہزادی ہونے پر کافی ناز تھا بلکہ اس کی رومان پسند طبیعت کو اس بات سے بھی ایک گونہ تسکین دیتی کہ وہ نہ صرف شہزادی بلکہ قسمت کی ماری بھی ہے۔ باپ کی محبت اور ملا جلتے اور ماں کی خدمت گزاری کا بھی ایک سبب وہ اسی کو سمجھتی تھی۔ وہ اپنی عمر کی اس منزل میں تھی جہاں دنیا کی تلخ حقیقتیں کم اور پرستان کے قہر زیادہ قابل فہم ہوتے ہیں۔ یہی واقعہ کہ وہ اب چھ برس کی اوگلی تھی۔ اس طوطے کے آنے کا سبب ہوا۔

وہ یوں کہ سعید مرزا کے بچے بیٹے نہ تھے۔ جب ننھی کی امید ہوئی تو اس کی ماں نے شاہ صاحب سے دعا کرائی، جنہوں نے ایک تعویذ کھلے میں باندھنے کو دیا اور کہا کہ ولادت کے بعد ایک بکری کا بچہ پالا جائے اور جب چھ سال بھر کا ہو جائے تو صدقہ کر دیا جائے پھر دوسرا پال لیا جائے۔ اس طرح چھ سال تک جانور پال کر ذبح کرتے رہیں۔ ساتویں برس ضرورت نہیں۔ ماں باپ نے چھ سال تک بھی کیا۔ ہر بار ننھی بچے سے مانوس اوجاتی اور بعد میں ہڑکا کرتی۔ اب تک تو کسی نہ کسی طرح بہلا چسلا لیتے تھے کہ تیرے بچے کو پری اٹھا کے لے گئی اور اپنا بچہ دے گئی۔ یہ پرستان کا میٹا ہے، مگر اب کے ننھے

ننھی کی ماں نے ذرا مجز کر کہا: "دیکھو اس لڑکی کو کب سے چیخ رہی ہوں کہ بیٹی چلیا گند حوالے۔ مگر وہ طوطے کو کیسے چھینے لے۔ اسی میں تو اس کی جان ہے۔"

ننھی کو معاذ خیاں آیا۔ "زمین کے نیچے ایک باغ ہے۔ باغ میں ایک محل ہے۔ محل میں ایک تہہ خانہ ہے۔ تہہ خانے میں ایک بھرتا ہے۔ بھرتے میں ایک طوطا ہے۔ طوطے میں شہزادے کی جان ہے۔"

سکھتی کراتے میں وہ بھرتے پڑی۔ اسے ماں کی بات بڑی دلچسپ معلوم ہوئی۔ کیا واقعی ایسا ہو سکتا ہے کہ اس طوطے میں میری جان ہو؟ آخر میں بھی تو شہزادی ہوں؟

یہ بات اس نے اپنے باپ سے سنی تھی۔ جن کو ننھی کے دادا نے بتایا تھا کہ ان کے باپ بہادر شاہ ثانی کے بھائی تھے۔ سن ستاون کے ہنگامے میں بھاگ کر قطب کی طرف جا رہے تھے کہ راستے میں مع اہل و عیال کے مارے گئے۔ ننھی کے دادا اپنی مائی کے بیٹے بنے ہوئے تھے اور باپ کے ساتھ نہ تھے۔ وہ بچ رہے تاہم ولی کے شہزادوں میں ننھی کے باپ سعید مرزا کی پوچھ نہ تھی۔ لوگ کہتے تھے انکے باپ چھوٹے خاں سے چھوٹے مرزا بن گئے تھے۔ تا معلوم کیوں؟

آزادی کی آمد آئے تک جن دنوں کا یہ ذکر ہے، ولی میں خاندان تیوری سے مختلف قسم کی نسبت و قرابت رکھنے والے بہت سے شہزادے اور سلاطین زاوے آتے تھے۔ جن کی حیثیت اور نسب میں کسی قسم کا تناسب ہوتا ضروری نہیں تھا۔ چھوٹے مرزا کا شہزادہ ہونا تو کجا مغل ہونا بھی حقیق ہو سکتا تھا۔ نہ ہوا کہ مرزا انہیں ہی سے لاوارث بھرتا تھا، اس نے اپنے باپ کی

READING
Section

کے حکم کے بغیر یہ نہیں ملتا۔"۔ ماموں کا بھئی کلام تھا۔ ہر شجیدہ موضوع پر گفتگو کرتے وقت یہ کلمہ ان کی زبان پر آ جاتا۔

یہ باتیں ہوتی رہی تھیں کہ سعید مرزا حواس باختہ گھر میں داخل ہوا۔ منہ پر تھے اڑے ہوئے تھے۔ معلوم ہوا شہر میں خیریت نہیں ہے۔ آج دن بھر شہر کے بہت سے علاقوں میں چاقو چھری اور ہندو قتل جلتی رہیں۔ چار آدمیوں کو سعید مرزا کے سامنے چھرا گھونپا گیا۔ دریے سے جامع مسجد تک کا تھوڑا سا فاصلہ پہلے صراط سے کم نہ تھا جس پر سے وہ گزر کر آیا تھا۔ آج لالہ نے بھی بڑی رکھائی سے بات کی اور کہہ دیا کہ آنا مشکل ہے تو کیوں آتے ہو۔ آرام کرو۔ میں کوئی خوشامد نہیں کرتا۔ لالہ جی سے باپ کے وقت کا تعلق تھا اور کبھی انہوں نے یہ تہ نہ دکھائے تھے۔ مگر اب تو شہر کی ہوا میں وہ زہر سیسا ہے کہ کوئی شخص اس کے اثر سے بچا ہوا نہیں۔ دریے سے گزرو تو لوگ پہلے ہی گھور گھور کے دیکھتے تھے۔ اب تو جو نظر پڑتی ہے خون کی پیاسی معلوم ہوتی ہے۔

ماموں بھی آج کچھ اچھی خبریں نہیں لائے تھے۔ ان کا کہنا تھا کہ شہر میں پنجاب سے بے شمار سکھ آیا ہوا ہے اور یہ لکڑی فساد پر تلا بیٹھا ہے۔ ان کے غیر صاحب کا ارشاد تھا کہ اپنا اپنا بندوبست کرلو۔ یہ مہینہ آرام کا نہیں گزرے گا۔ اتنے میں نصیر نے آ کر بتایا کہ شہر میں بہتر کھانے کا کاروبار لگ گیا ہے۔ خیر داؤد رینا بڑی دیر تک نصیر، ماموں اور سعید مرزا سبھی سبھی باتیں کرتے رہے۔ منشی کی ماں نے ہلکے پر لپٹے لپٹے فریاد کی۔ "لوگو کچھ مجھے بھی بتاؤ کیا ناجرا ہے۔" مگر سعید مرزا نے یہ کہہ کر ٹال دیا کہ "اے بی بی تم کا بے کو ہوتی ہو، شہر میں فساد کوئی نئی بات نہیں ہے۔ اپنی خیر ختماتی رہو۔" یہ سعید مرزا کی عجیب عادت تھی کچھ بھی ہو جائے باہر کی دنیا کا کوئی ذکر نہ کرے اور نہ کرتا۔ پیاری بیگم کو دنیا کی خبریں یا تو نصیر کی بیوی سے ملتی تھیں یا پھر فراموش بیگم کی بیوی سے جو کبھی میں کسی اچھی نوکری پر تھے۔ یہ ذرا جیسے کی عورت تھی، یاد تو خوش خرامی سے تھیں، مگر خود کبھی پیاری بیگم کے ہاں نہ آتی تھیں۔ پیاری بیگم میں آج کل اتنا دم نہ تھا کہ ان کے ہاں جاتی۔ چنانچہ شہر کا حال بہت دن سے معلوم نہ ہوا تھا تاہم سب کے تہہ بہ تہہ رہے تھے کہ وقت اچھا نہیں ہے۔ پھر بھی ایک آدھ بات پیاری بیگم نے اپنے کانوں سے بھی سن لی۔ بچوں کا قتل، عورتوں کا حشر زندہ چٹائیں اور پھر اس کا دل قابو میں نہ آ سکا۔ شام تک بات کرنے کے قابل نہ رہی۔

منشی کی زندگی میں اس سے زیادہ ہولناک دن کبھی نہ آیا تھا یعنی اس نے کبھی ایسی کبھی باتیں نہ سنی تھیں۔ اب تک وہ سمجھتی تھی کہ اگر بڑی ہی ظالم ہو سکتے ہیں، ہندوؤں کا تصور اس کے نزدیک اس سے بالکل مختلف تھا۔ ہندو لالہ کے ہاں سے اس کا باپ دام لانا تھا جس سے گھر کا خرچ چلے گا۔ ہندو بچے کے ہاں سے جس آتی تھی۔ ہندو ملوائی کے ہاں سے نیازی مٹھائی آتی تھی۔ ہندو کہا رڈلی اٹھاتے تھے۔ وہ حیران تھی کہ یہ ہندو غنڈے کس شکل کے ہوتے ہیں جو مسلمانوں سے لڑتے ہیں۔ تخیل پر بہت زور دیتی تو کچھ کالے بھنگ کہا رڈیالوں کی طرح چاندنی چوک میں لٹھیاں لئے اچھلے کودتے دکھائی دیتے۔ پھر ایک گودا سا مسلمان لڑکا تلوار ہاتھ میں لئے فوج پودی کی مسجد سے نکلا اور غنڈے بھاگنا شروع کر دیتے۔ (جاری ہے)

گیا ہوا تھا مگر نصیر نے کہا تم تسلی رکھو۔ ویسے کوئی گھبرانے کی بات نہیں۔ اس طرف سے ابھی کوئی گزری نہیں آئی۔ میں اور جا کے معلوم کرتا ہوں۔ منشی کو آج بہت دن بعد استانی کے گھر جانے کا موقع ملا تھا۔ اس کا دل بہت کڑھا۔ اس نے کہا شام کو لبا آئیں گے تو وہ ان کے ساتھ لے کر ضرور استانی کے ہاں جائے گی۔

مگر وہ روٹیاں واصل اللہ والے ماموں کی قسمت کی تھیں۔ یہ منشی کی اماں کے ماموں ہوتے تھے جنہیں منشی مٹی بھی ماموں ہی کہہ کے پکارتی تھی۔ پہلے تحصیل میں واصل باقی نوٹیس تھے مگر جب سے بیوی مری تھیں اللہ والے بن گئے تھے۔ اولاد کوئی تھی نہیں۔ دوسرا بھائی، خاتون ہوں میں حاضری دینا اور بیٹے عشرے میں رشتے داروں کے گھر چکر لگا جانا ان کا مشغلہ تھا۔ سرکار سے ساڑھے سات روپے ماہوار وظیفہ ملا تھا۔ اسی میں ان کی گزرتی تھی مگر آوی وضعدار تھا۔ روپے پیسے کے معاملے میں کسی سے شرمندہ نہیں تھے۔ لوگ یہ بھی کہتے تھے کہ ان کی بیوی بڑی کجھوس تھیں۔ وہی ان سے ذرا ہستی نوکری کراتی تھیں۔ ان کے پاس سے کافی جمع جود نکلی۔

منشی کو بیجا خیال آیا۔ "زمین کے نیچے

ایک باغ ہے۔ باغ میں ایک محل ہے۔

محل میں ایک تہہ خانہ ہے۔ تہہ خانے میں

ایک پتھر ہے۔ پتھرے میں ایک طوطا

ہے۔ طوطے میں شہزادے کی جان ہے

فرض ان کی ہر گھر میں کافی پریشانی تھی۔ عورتوں میں تو بوجہ بھگوانے جاتے تھے کہ منشی بھی تھے اور جہاں نکلتے بھی۔ جب بھی پھیرا کرتے کوئی نہ کوئی تھک، گلاب کی خشک چٹاں ہوں یا لالچی والے، ساتھ لے کر آتے۔ منشی اللہ والے ماموں سے بڑی مانوس تھی۔ ادھر آئے ادھر چٹ گئی اور طرح طرح کی باتیں ملانی شروع کر دیں۔ ماموں مجھے سلطان جی کب لے کر چلیں گے۔ دیکھو میں نے التحیات بھی یاد کر لی۔ استانی جی کے ہاں ایک لڑکی کے سر پر جن آتا ہے۔ بکریاں پتے ہرے کھاتی ہیں تو دودھ سفید کیوں دیتی ہیں۔ ماموں بیچارے جواب دیتے دیتے تھک جاتے۔ آج ماموں کے آ جانے سے اس کی آنسو بچھ گئے تھے۔ ماموں نے کہا "بیٹی تو اپنے طوطے کو ہری مرچیں کھلایا کر تو اس کی زبان صاف ہوگی۔" منشی بولی۔ اب تو مجھ سے ملی بھی بہت گیا ہے۔ پتھرے سے بھی نکال دو تو کہیں نہیں جاتا مگر مجھے ملی سے بہت ڈر لگتا ہے۔ ماموں یہ بلیاں طوطوں کو کیوں کھا جاتی ہیں؟

ماموں نے فس کے جواب دیا "بلیاں، مینی بلیاں حیوان جو پتھر ہیں۔ ان کی تو عادت ہی یہ سرشت ہی ہے۔ سب کام خدا کی مرضی سے ہوتے ہیں۔ اس

نے کہا تو بھی اپنے طوطے کا نام گل خیر وہی رکھو وے مگر منشی کو یہ نام پسند نہ تھا اور اس کی کئی معقول وجوہات تھیں۔ اول تو سیکڑ کا طوطا تھا تو نیاں اور منشی کا لہری۔ اس کا اس سے کوئی مقابلہ ہی نہ تھا۔ سیکڑ کے طوطے کے ساتھ بڑا منتر مارا گیا مگر اس نے کچھ بول کے نہ دیا۔ منشی کو اپنے طوطے سے بڑی امیدیں تھیں۔ بس چلنا تو اسے پڑھانے بھی نہ تھا۔ اس ٹوئیاں طوطے نے ایک دن منشی کی انگلی پر کاٹ بھی لیا تھا۔ سب سے بڑھ کر یہ کہ وہ طوطا مدت ہوئی اڑ چکا تھا مگر سیکڑ کبھی تھی کہ وہ اس کے لئے لعل لانے گیا ہے۔ اور ایک نہ ایک دن ضرور واپس آئے گا۔ وہ اس سے لڑتی کہ تو نے میرے ہی طوطے کا نام اڑا لیا۔

لالہ جی کے ہاں بھی جن کے دکان پر منشی کا باپ پڑے گیری کرتا تھا ایک طوطا ملا ہوا تھا جس کا نام تھا نسل منشی کے باپ کی صلاح تھی کہ اس طوطے کو نسل ہی کہا جائے مگر وہ طوطا بھی پیار ہو کر سر گیا تھا۔ منشی کو وہم آتا تھا پھر "بہرا اس" کی صلاح ہوئی مگر اس طوطے کی کہانی منشی بن چکی تھی کہ اسے باڈشاہ سے ملکہ کی چٹیاں کھانے پر کیسے دیکھ بھرنے پڑے تھے۔ ساری بات یہ تھی کہ اس نام میں شہزادہ بن کہاں تھا؟ منشی نے سوچا تھا کہ استانی جی سے کہے گی طوطے کے لئے قرآن شریف میں سے نام نکال دیں۔ مگر جب سے طوطا آیا تھا منشی کو استانی کے گھر جانے کا موقع ہی نہ ملا تھا۔ اس کا سبق ان، اودن، بان، دیون، ہی تک پہنچا تھا کہ ماں کے ہاں بان بچے ہونے کی خبر ہوئی اور مادی رہنے لگی۔ منشی کو پڑھنے سے انھالیا گیا کہ گھر کے کام کاج میں تھوڑا بہت ہاتھ ملا سکے۔ استانی جی روح اللہ خاں کے کوبے میں رہتی تھیں اور منشی کا گھر تھا چاندنی محل میں۔ فاصلہ بڑوں کے لئے زیادہ نہ سی، اس کے لئے پھر بھی ایک بازار چچ میں پڑتا تھا۔ جانے کو تو منشی اب بھی سلام کرنے چلی جاتی مگر یہ جب ہوتا کہ اماں استانی جی کے گھر کوئی حصہ بھجوا لیں۔ ادھر بہت دن سے گھر میں کوئی نیاز نہیں دی گئی تھی اور کوئی ایسی ہنڈیا بھی نہیں پکی تھی جس کا حصہ استانی جی کے ہاں جاتا۔ خالی سلام پر استانی جی نام کیا نکال کر دیتیں۔ فرض وہ طوطا منشی کا طوطا ہی کہلاتا رہا۔ جیسے منشی ہمیشہ منشی ہی کہلاتی۔ اس کے باپ نے اس کا نام منشی آرا بیگم رکھا تھا مگر یہ کسی کی زبان پر نہ چڑھا۔ منشی کی ماں کا نام پیادی بیگم تھا۔ ماں کے نام کے ساتھ بیٹی کا نام خاصا میل کھاتا تھا اور پڑے کے ہی رہا۔ منشی تھوڑے دن میں طوطے کے اسی نام سے مانوس ہو گئی بلکہ اپنے نام سے طوطے کی نسبت اسے خاصی پسند آنے لگی کہ اس میں نہ صرف ملکیت کا اعلان بلکہ یک جان دو قالب کا اشارہ بھی موجود تھا۔ اس کے خوابوں میں یہ خیال اکثر گشت کرتا کہ اس کی جان ہونہ ہو طوطے ہی میں ہے۔ آنکھ کھلنے پر یہ بات پھر افسانہ بن جاتی، جیسے منشی کا شہزادی ہونا بھی ایک افسانہ ہی تو تھا۔

ایک دن گھر میں چینی روٹی پکی، منشی کی ماں نے کہا بیٹی آج دو روٹیاں استانی جی کے ہاں بھی دے آ۔ اور کہیے کہ تھوڑا سا پانی میرے لئے دم کر کے دیں۔ یہ بھی کہیے کہ میرا جی ذرا اچھا ہو جائے تو تجھے پھر پڑھنے بھجواؤں گی۔ منشی خوش خوش چڑی ہوئی روٹیاں اور لہسن کی پٹنی دسترخوان میں لپیٹ کر استانی جی کے ہاں لے کے چلی۔ مگر گلی کے کھڑے نصیر نے روک لیا اور لالہ گھر لے آیا۔ وہاں سے پر آ کر اس نے آواز دے کر کہا۔ "بھادج آج منشی کو گھر میں ہی رکھو۔ شہر میں فساد ہو گیا ہے۔ کہیں کر لڈو لگ گیا تو وہیں لگی رہ جائے گی۔"

فساد کا نام منشی کے ہاں کے دل میں بڑے ہول اٹھے۔ سعید مرزا کام پر



ایک شادی

میرزا شاداب احسانی

جس دن کسی کی جھک نظر آئی
یہ لمحہ مجھے دور تک نظر آئی
ترے خیال کے دھندلے ہونے سے
میرزا شاداب احسانی
نک پچھو چلا پھر جو جھک نظر آئی
فلک پہ چاند نظر سے تو نظر آئی
اندھیری رات بھی فلک نظر آئی
گنی ٹگڑا چنبیلی سے کی نظر آئی
اک اور روپ بڑی جھک نظر آئی
پچھڑتے وقت ان آنکھوں سے دیکھتے تھے
دل آئینہ نظر آیا جس سے
دراڑ پڑ گئی چست میں کہ تم کیا ہیں
کہیں دھماکہ ہوا میں دھک نظر آئی
کسے خبر تھی کہ بڑ بچ زندگی ہے بہت
میں چل پڑا مجھے سیدی سڑک نظر آئی

علیم فوری

میرزا شاداب احسانی
نک پچھو چلا پھر جو جھک نظر آئی
فلک پہ چاند نظر سے تو نظر آئی
اندھیری رات بھی فلک نظر آئی
گنی ٹگڑا چنبیلی سے کی نظر آئی
اک اور روپ بڑی جھک نظر آئی
پچھڑتے وقت ان آنکھوں سے دیکھتے تھے
دل آئینہ نظر آیا جس سے
دراڑ پڑ گئی چست میں کہ تم کیا ہیں
کہیں دھماکہ ہوا میں دھک نظر آئی
کسے خبر تھی کہ بڑ بچ زندگی ہے بہت
میں چل پڑا مجھے سیدی سڑک نظر آئی

میرزا شاداب احسانی

میرزا شاداب احسانی
نک پچھو چلا پھر جو جھک نظر آئی
فلک پہ چاند نظر سے تو نظر آئی
اندھیری رات بھی فلک نظر آئی
گنی ٹگڑا چنبیلی سے کی نظر آئی
اک اور روپ بڑی جھک نظر آئی
پچھڑتے وقت ان آنکھوں سے دیکھتے تھے
دل آئینہ نظر آیا جس سے
دراڑ پڑ گئی چست میں کہ تم کیا ہیں
کہیں دھماکہ ہوا میں دھک نظر آئی
کسے خبر تھی کہ بڑ بچ زندگی ہے بہت
میں چل پڑا مجھے سیدی سڑک نظر آئی

موسم بدلا رت گدرائی... اور آپا میلوں کا موسم



کراچی ایکسپو سینٹر میں گیارہواں عالمی کتب میلہ

پاکستان کے سب سے بڑے کتب میلے نے اس سال کاسیائی کے نئے ریکارڈ قائم کئے۔ کتب میلے کے آخری روز جامعہ کراچی کے وائس چانسلر ڈاکٹر قیصر اور انٹر بورڈ کے چیئرمین اختر غوری نے شرکت کی اور درجنوں کتب خریدیں۔ اس میلے میں پانچویں روز مختلف پبلیشرز نے پروگراموں کا انعقاد کیا جن میں Activity کتابوں، بچوں کی کہانیوں کے مجموعے کی رونمائی اور ڈرائنگ کے مقابلے ہوئے۔ اس کتب میلے کے کنوینر اقبال محمد صالح، ندیم اختر، احسن جعفری، خیر اقبال غازیانی، ندیم مظہر، اصغر زیدی، اکمران نورانی، سلیم عبدالحسین، سید ناصر حسین اور عالمگیر نے شرکت کی۔

14واں یوتھ پرفارمنگ آرٹس فیسٹیول

رفیع عہد تحسین درکشا پت کے زیر اہتمام 14 ویں یوتھ پرفارمنگ آرٹس فیسٹیول کے تیسرے روز بھی انفرادی اور گروپ کیلکس میں شائقین کا بے پناہ رش رہا۔ فیسٹیول میں 15 مختلف پروگرام پیش کئے گئے۔ ڈراموں میں آدم، اقبال ہمارے، تک تک بوم، لاڈلی، شہر کا شیر پیش کئے گئے جنہیں شائقین نے بے حد سراہا۔



فیض انٹرنیشنل فیسٹیول

ہم نے جو طرز فحاش کی ہے قفس میں ایجاد
فیض گلشن میں وہی طرز بیاں ٹھہری ہے

اپنی شخصیت کے ظاہری اور باطنی استحکام پر اپنے طرز بیاں کا اظہار یقین فیض ہی کو زیب دیتا ہے جو اگر تقسیم ہند سے قبل مقبولیت کی منزل پر تھے تو تقسیم کے بعد مجبوری کی منزل پر آ گئے۔ فیض جیسے عہد ساز اور صاحب طرز شاعر کی برسی کے موقع پر فیض انٹرنیشنل میلہ منعقد ہوتا ہے۔ ان کے خاندان میں بیوہ اور دو دلیلوں کے ساتھ اہل وطن کی ایک کثیر تعداد اس میلے کی انتظامیہ کی حیثیت سے ایک دوسرے کی مددگار ہوتی ہے۔ اس موقع پر سیمینار، تحقیقی مقالوں، شاعری، مصوری کی نمائش اور ڈرامہ منعقد کیا جاتا ہے۔ اس سال بانی وڈ کے اداکار نصیر الدین شاہ نے ڈرامہ آئن سٹائن پیش کیا۔ یہ ڈرامہ دو روز تک انارکلاہور کے ہال نمبر 2 میں پیش ہوتا رہا جسے فون لطیفہ کے شائقین نے بے حد سراہا۔



پاکستان فیشن ویک موسم سرما کے ملبوسات کے ساتھ

کراچی میں یہ نمائش تین دن جاری رہی اور درجنوں ڈیزائنرز نے اپنے سردیوں کے ملبوسات پیش کئے، ان ڈیزائنرز میں منسب چھوٹائی، ظہیر عباس، شہلا چتر، ثانیہ مسقطیہ، شامیہ ناز، وردہ، مایا جین کریم اور نیٹا ورائی کے انتخاب کو حاضرین نے بے حد سراہا۔ کراچی اور ملک کے دیگر علاقوں کے موسم کو مد نظر رکھتے ہوئے یہ انتخاب میڈیا اور عوام دونوں میں کئی دنوں تک موضوع گفتگو بنا رہا۔ ہماری خواہشیں ڈیزائنرز نے خواتین کے جالیاتی اور موسم کے تقاضوں کو خاص طور پر اہمیت دی۔ یہ تقریب بہر ملاقات مدتوں یاد رہے گی۔





گلدرستہ شاہد احمد ہالوی

مرتب: راشد اشرف

صفحات: 500

قیمت: 400 روپے

ناشر: بزم تخلیق ادب پاکستان

راشد اشرف کی یہ تصنیف شاہد احمد ہالوی کی ان تحریروں کا انتخاب ہے جو اب تک مجموعے کی شکل میں شائع نہیں ہوئی تھیں۔ اس سے قبل ڈاکٹر سید محمد عارف نے بھی شاہد احمد ہالوی کی تحریروں کا انتخاب شائع کیا تھا۔ اس کتاب کے پہلے حصے میں 'حروف ادبی جریدے' میں شائع ہونے والے 126 اداریوں، تقریقی مقالات اور مختلف خاکوں پر مشتمل ہیں۔ دوسرے حصے میں گیارہ منتخب تحریروں ہیں جن میں 1938ء سے 1962ء تک کی تحریروں کا مجموعہ ہے۔ پھر شاہد احمد ہالوی پر لکھے گئے 7 خاکے اور جوڑتے حصے میں ان کی نایاب تصاویر ہیں جن میں ایسے بڑے بڑے ادیبوں کی تصاویر بھی ہیں جنہیں شاہد ہالوی نے لکھنے کی تحریک دی۔ اس کتاب کا خاص اہمیت منظر شاہ صاحب کے صاحبزادے محمد احمد کا گانا ہوا ہے۔ اردو میں ان کا یہ پہلا گانا بنانے والا مضمون ہے۔ کتاب لفظ لفظ پڑھنے کی ہے۔

رفت آ پا کی بہوئیں

کاسٹ: بشری انصاری، فریح حسن، فریح ندیم، شہزاد رضا، نوید رضا، فیضان شاہ اور سلمان حبیب
پیشکش: اے آر وائی ڈیجیٹل

اولاد کے رشتے طے کرتے وقت والدین کی مخصوص حکمت عملی ہوتی ہے۔ کچھ والدین اولاد کی مرضی و رضا معلوم کرتے ہیں اور کچھ اپنے تجربے کی بنیاد پر رشتے طے کر لیتے ہیں۔ اولاد کی جذباتی وابستگی کا علم نہ رکھنے سے اولاد کے ہر وقت نہ بتانے سے معاملات زندگی بگڑتے ہیں۔ اس سیریل میں انہی خانگی مسائل پر کہانیوں کا تانا بانا گیا ہے۔ دلچسپ موضوع ہے مگر اس کا تعلق ساس بہو جیسے قسمراتی اور بھینر چال والے ڈراموں سے نہیں جوڑنا چاہیے۔ اس سوپ کو مبارک کلمانی اور عمران نذیر نے مل کر لکھا ہے۔ اداکاروں کی صف میں بھی سینئر اور نیچے ہونے نام نظر آ رہے ہیں۔ چنانچہ اس سیریل کی بہوئیں کی چھوٹی چھوٹی داستانیں ضرور دیکھنی چاہئیں تاکہ رشتوں کو کچھنے میں مدد مل سکے اور خوشی کے حصول کے لئے جانے والی سادیوں کا پس منظر جاننا آسان ہو سکے۔ رفت آ پا کی بہوئیں سے ملنا، واٹر پینا، بھینر رات 7 بجے اے آر وائی ڈیجیٹل دیکھنا نہ بھولنے۔



ہومن جہاں

کاسٹ: ماہرہ خان، شہریار منور اور عدیل حسین

ڈائریکٹر: عاصم رضا

یہ کہانی ہدایت کار عاصم رضا کی اپنی تخلیق کردہ ہے، جبکہ منظر نامہ شہریار منور عاصم رضا کے تخیل کی پیشکش ہیں۔ فلم بول کے بعد ماہرہ خان کی یہ تیسری ایسی فلم ہے جو پاکستان کے نوجوانوں کے جذباتی مسائل کی عکاسی کرتی ہے۔ گیتوں، رقص اور روئینس سے بھرپور یہ ساہکار دیکھنا نہ بھولنے کیونکہ ڈراموں کے مقبول اداکاروں شہریار منور صدیقی، عدیل حسین اور ماہرہ نے یہاں بھی کامیابی کے جھنڈے گاڑ دیے ہیں۔ فلم کے بڑے پردے پر بھی یقیناً ان کی اداکاری سائقین کا دل موہ لے گی۔



LET THEM AND THE TIGER FACE AT PANG

4001 4001 4001 4001 4001 4001 4001 4001

HO MANN JAHAN

MOVIES

READING
Section

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنگ نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



این رنگ محسوب

2349 2020

11.56 $\frac{1}{2}mv^2 = \frac{1}{2}m_0c^2(\gamma - 1)$

$$A_{\text{eff}} \approx 100 \text{ dB} \quad \text{at } 100 \text{ MHz}$$

$\int_{\Omega} \nabla u \cdot \nabla v = - \int_{\partial \Omega} u \frac{\partial v}{\partial n}$

 **Shalimar®**



مجموعہ جیسے لاجواب کہتے ہیں

 **READING**
Section



Dalda

Cup Shop

Liquid Tea Whitener



رشتے ہیں گپ شپ سے
چائے ہو گپ شپ سے!



READING
Section

